SARA C. THOMPSON

SECRETUL SĂNĂTĂȚII TALE

VITAMINE, MINERALE ȘI SUPLIMENTE ALIMENTARE

Sara C. Thompson

Secretul sănătăţii tale

Ghidul vitaminelor şi suplimentelor alimentare

Editura ALDO
2011

Sara C. THOMPSON
SECRETUL SĂNĂTĂŢII TALE

Editor ALDO PRESS, Bucureşti
© by Aldo Press

Toate drepturile pentru această versiune aparţin Aldo Press
Informaţii, comenzi ramburs, comenzi
pentru editare şi tipărire de cărţi şi broşuri
OP 76, CP 161, Bucureşti, 062590
Tel./Fax 4341750;
Email *aldopress@rdsmail.ro*
www.aldopress.ro

ISBN ePub: 978-973-701-195-4
ISBN PDF: 978-973-701-229-6
ISBN Print: 973-85945-4-5

Lectura digitală protejează mediul

Versiune digitală realizată de elefant.ro

CUVÂNT INTRODUCTIV

Terapeutica medicală suferă modificări de la an la an. Revenirea în forţă la metodele de tratament fitoterapeutic, explicate şi înşelese la nivelul secoului 21, sugerează că civilizaţia contemporană merită mai mult decât substanţe chimice de sinteză. O simplă lecturare a biochimiei organismelor vii demonstrează complexitatea proceselor celulare care se produc concomitent şi interelaţionat în miliarde de variante. Introducerea unor substanţe de sinteză străină de circuitele biochimice este suportată ca o agresiune şi nicidecum ca o soluţie terapeutică. În marea lor majoritate substanţele de sinteză nu se pot administra pe o perioadă mai mare de 10-14 zile, fără a produce efecte secundare, fiind vorba, în ultimă instanţă, de o suferinţă celulară generalizată.

Există LOGICA VIULUI, cu lanţuri trofice stabilite prin mecanisme naturale în cursul milioanelor de ani. Organismul uman nu se lasă *păcălit* de substanţele chimice de sinteză. Viitorul aparţine medicinii naturale. Lumea plantelor încă nu a fost explorată decât în mică măsură. Fiecare plantă este un laborator de biosinteză în miniatură. Evaluarea atentă a acestor resurse terapeutice ar putea schimba în scurt timp geografia bolilor clasice.

Societatea ELIDOR, puternic ancorată în domeniul cercetării fitoterapeutice, a ceat şase game de produse:

1. COMPRIMATE: acoperă patologia respiratorie, cardiacă, digestivă, urologică, reumatologică;
2. SIROPURI: majoritatea sunt combinaţii cu propolis, mărindu-se astfel eficienţa terapeutică (sirop de brad, sirop de pin, sirop echinaceea etc.);
3. GELURI: conţin extracte din plante cu acţiune antiinflamatorie, anticelulitică, venotonică etc.;
4. SOLUŢII EXTERNE: tip frecţie ELIDOR, oţet aromatic;
5. UNGUENTE: gălbenele, cătină, propolis etc.;
6. ŞAMPOANE: conţin extracte naturale, cu efecte antimătreaţă, antiseboreic.

Aceste preparate au fost concepute ţinându-se cont de EXPERIENŢA MILENARĂ A ETNOBOTANICII ROMÂNEŞTI, CU RĂDĂCINI ÎN VECHILE PRACTICI TRACO-GETO-DACICE.

Dr. Sorin Godeanu

INTRODUCERE

Ceea ce era odată considerată medicină alternativă şi-a croit drumul în prima linie: peste 15 miliarde de dolari sunt cheltuiţi anual pe remedii naturiste. Nu este nici o surpriză atunci că există o imensă cantitate de dezinformare printre oameni, consumatorii căutând o carte credibilă şi cu argumente solide. SECRETUL SĂNĂTĂŢII TALE este această carte, oferind cititorului fapte documentate ştiinţific de care au nevoie pentru a face o alegere documentată a plantelor şi suplimentelor pe care vor să le folosească. Bazându-se pe date la zi din cercetarea medicală, acest ghid, uşor de înţeles, explică ce sunt aceşti compuşi şi clarifică dacă sunt sau nu eficienţi. Cuprinsul cărţii are capitole de la A la Z pentru cele mai des folosite plante medicinale şi suplimente alimentare, vitamine şi minerale.

Alte cărţi despre plantele medicinale şi suplimente nutriţionale, pe care e posibil să le fi citit, sunt pline cu termeni vagi, că "se spune că această plantă ajută la creşterea părului", sau "extractul din această plantă este folosit în mod frecvent pentru a trata durerile de stomac". Nu veţi găsi asemenea fraze aici. Am verificat baze de date ştiinţifice şi am parcurs multe opere de referinţă. În aceste studii, oamenii de ştiinţă încearcă să verifice dacă o terapie medicală dă rezultat, comparând-o cu o terapie verificată sau cu un placebo (o pilulă care pare, dar care nu este un medicament). Sperăm că veţi consulta această carte înainte de a lua un supliment nutriţional. Dar, din moment ce nu putem discuta despre sutele de produse de pe piaţă şi nu puteţi avea tot timpul la îndemână acest ghid, reţineţi câteva reguli, pe care e bine să vi le amintiţi înainte de a cumpăra sau folosi un produs din medicina alternativă.

Regula 1: Gândiţi-vă la suplimentele nutriţionale ca la nişte medicamente. Substanţele chimice din plantele medicinale, vitamine, şi alte suplimente pot avea anumite influenţe asupra unor receptori specifici din inimă, creier sau alte organe, determinând anumite schimbări de funcţionare. Şi, conform volumului nostru, orice substanţă chimică ce are acest efect este un medicament. De exemplu, *digitalis*, un medicament folosit în tratarea unor boli cardiace, este făcut din frunzele unei plante ornamentale numite mânuşa-vulpii.

Regula 2: Înţelegeţi că "natural" nu înseamnă neapărat "sănătos" - suplimentele nutriţionale pot avea efecte secundare nedorite. Este bine-cunoscut că multe din cele mai importante medicamente pot produce simptome nedorite. Că aspirina pe care o luaţi pentru o durere de cap poate provoca sângerări ale stomacului. Totuşi unele companii care vând plante medicinale şi suplimente nutriţionale par să dorească ca cei care cumpără să aibă o altă părere. Susţin că remediile pe bază de plante sunt mai sigure, pentru că sunt "naturale". Aceasta nu este adevărat. Orice substanţă pe care o folosiţi şi care

modifică comportamentul unui organ al corpului dumneavoastră poate avea şi efecte secundare.

Regula 3: Vorbiţi cu doctorul dumneavoastră. Ceea ce poate părea o problemă minoră unui om obişnuit, se poate dovedi a fi un semn primar al unei afecţiuni ce poate ameninţa viaţa. De exemplu, o persoană cu o constipaţie care revine periodic, se poate gândi că nu e mare lucru, şi cu siguranţă nu merită să meargă la consultaţie, în schimb acea persoană decide să ia un laxativ pe bază de plante pentru a trata neplăcerea. Dar aceste pilule sau pulberi pot opri manifestarea unei probleme mult mai grave; ca un exemplu dramatic, consideraţi constipaţia cronică, un semn primar al cancerului de colon.

Doctorul dumneavoastră are capacitatea de a vă ajuta să înţelegeţi care este starea dumneavoastră şi care sunt posibilităţile medicale pe care vi le poate oferi. El vă poate explica şi care sunt potenţialele beneficii şi riscuri asociate cu o terapie alternativă.

Suplimentele nutriţionale pot interacţiona cu alte medicamente pe care le folosiţi. De exemplu, pacienţii care prezintă risc de a avea cheaguri de sânge sunt adesea trataţi cu medicamente anticoagulante care fac sângele mai subţire. Unele ierburi sunt cunoscute că afectează eficienţa medicamentelor care subţiază sângele, ceea ce ar putea conduce fie la sângerări excesive, fie la formarea de cheaguri.

ATENȚIE: VITAMINELE ȘI SUPLIMENTELE ALIMENTARE VOR FI ADMINISTRATE NUMAI LA INDICAȚIA MEDICULUI !

CAPITOLUL I

SUPLIMENTELE PE BAZĂ DE AMINOACIZI ŞI PROTEINE

Toate materiile vii sunt alcătuite din molecule mari numite proteine, care, în schimb, sunt formate din lanţuri lungi de unităţi mici, numite aminoacizi. Corpul vostru poate produce multe tipuri de aminoacizi; o dietă bine alcătuită determină ceea ce urmează. Sistemul digestiv transformă proteinele din alimente în aminoaciti, pe care corpul îi foloseşte pentru refacerea ţesuturilor. Carnea, peştele şi produsele lactate sunt surse bogate de proteine. Aminoacizii şi proteinele din suplimentele nutriţionale sunt adesea derivate din lapte, ouă sau soia şi vândute sub formă de amestecuri de pulberi, tablete, capsule sau lichide.

Dacă consumaţi aminoacizi sau proteine sub orice formă, corpul vostru le va folosi la consolidarea ţesuturilor, inclusiv a muşchilor.

Cei mai mulţi dintre atleţi consumă multe proteine, trebuind să aibă diete bogate în calorii, pentru a compensa energia pe care o ard exersând. Dar sunt şi unele excepţii. Oamenii implicaţi într-un antrenament riguros de forţă sau alergătorii pe distanţe mari îşi distrug în mod constant ţesuturile musculare. Cercetările au arătat că aceştia au nevoie de mai multe proteine decât alţi oameni pentru a-şi reface muşchii. Conform unei formule, aceşti atleţi au nevoie de 1,5 grame pe kilogram pe zi.

Unele din aceste produse pot provoca diaree şi greaţă. Sunteţi atenţionaţi că un consum prea mare de proteine poate dăuna rinichilor. În doze foarte mari, unii aminoacizi pot afecta capacitatea organismului de a absorbi alţi aminoacizi.

FORMULELE ANTIOXIDANTE

Poate fi surprinzător, dar sunt opusul respiraţiei. Când celulele umane folosesc oxigenul pe care îl obţinem prin respiraţie, rezultă şi produşi reziduali toxici, numiţi radicali liberi. Fumul de ţigară, poluarea, radiaţiile şi alte surse pot expune corpul uman la aceste molecule instabile, care circulă pe lângă corp, producând rău celulelor. Acest rău, cunoscut ca oxidare, poate duce la afecţiuni cardiace, cancer şi alte boli. Din fericire, organismul uman are un sistem de apărare bine pus la punct, alcătuit din enzime, vitamine, minerale şi alţi compuşi. Aceşti luptători cu radicalii liberi sunt cunoscuţi ca antioxidanţi.

Fructele, legumele şi toate cerealele sunt cele mai bune surse alimentare de antioxidanţi. Unele vitamine şi minerale, ca vitamina C şi seleniul, sunt vândute ca suplimente nutriţionale.

Aceste produse se bucură de reputaţia de a menţine sănătatea în diferite feluri. În ultimul timp antioxidanţii au fost comercializaţi ca poţiuni împotriva îmbătrânirii, luptând nu doar cu bolile cardiace şi cu cancerul, dar şi menţinând tinereţea, supleţea pielii şi ascuţimea minţii.

Este imposibil să emiţi judecăţi universal valabile despre formulele antioxidante, din moment ce sunt atâtea combinaţii de vitamine, minerale şi alţi compuşi amestecaţi împreună şi vânduţi sub această denumire.

De exemplu, antioxidanţi ca vitamina C, vitamina A, beta carotenul şi seleniul pot reduce activitatea radicalilor liberi, care lovesc vasele de sânge şi produc tumori. Oamenii de ştiinţă au studiat dieta şi stilul de viaţă al multor oameni şi au aflat că cei care mănâncă multe fructe şi legume bogate în

substantnţe antioxidante sau iau suplimente pe bază de vitamine antioxidante prezintă un risc redus la bolile cardiace şi cancer.

Se poate ca alimentele bogate în antioxidanţi să conţină anumiţi compuşi pe care nu-i veţi găsi în suplimente. Aceste suplimente îi ajută pe cei ale căror organisme sunt sărace în antioxidanţi. Până când nu se vor completa studiile cu concluzii certe, un lucru rămâne clar: Nu puteţi pierde având o alimentaţie sănătoasă.

CAPITOLUL II

VITAMINELE PENTRU COPII

Sunt multivitamine sub formă de gumă de mestecat, prafuri de fructe sau cu figuri din desene animate. Aceste suplimente conţin un amestec de substanţe nutritive şi sunt destinate copiilor pentru a-şi lua doza de vitamine şi minerale. Unele tipuri conţin şi plante medicinale. Multivitaminele pentru copii sunt foarte populare în occident. Peste jumătate din preşcolari le iau.

Majoritatea experţilor consideră că şi copiii, ca şi adulţii, ar trebui să aibă ca principală sursă nutritivă alimentele. În general medicii nu recomandă să li se dea copiilor suplimente cu vitamine, doar dacă nu sunteţi părintele unor copii mofturoşi.

Nutriţioniştii şi medicii recunosc că e adesea dificil să convingi un copil să mănânce ceea ce trebuie şi suficient, încât se recomandă multivitaminele pentru o mai mare siguranţă. Pentru unii copii suplimentele cu multivitamine pot fi esenţiale. Se au în vedere copii care:

• au fost diagnosticaţi cu o boală cronică sau cu anorexie;

• au un apetit redus sau obiceiul de a mânca le lipseşte;

• se află într-un program supravegheat de un medic pentru controlul greutăţii;

• sunt vegetarieni.

Nu apreciaţi singuri când copilul vostru are nevoie de multivitamine; discutaţi despre nevoile alimentare ale copiilor cu un medic.

CAPITOLUL III

FORMULELE ENZIMATICE

Enzimele sunt catalizatori. În organismul uman, aceste proteine specializate iniţiază şi accelerează reacţiile chimice care duc la buna funcţionare a mecanismului interior. Unul din multele roluri ale enzimelor este să ajute digestia alimentelor prin descompunerea carbohidraţilor, grăsimilor şi proteinelor în componente mai mici care pot fi absorbite de sânge. Organismul uman produce enzime, dar ele se găsesc şi în unele alimente.

Adepţii terapiei cu enzime pretind că doze ridicate îmbunătăţesc sănătatea umană în mai multe moduri, dar suplimentele sunt de obicei scoase pe piaţă ca ajutor pentru o bună digestie. Unii merg chiar mai departe, susţinând că suplimentele cu enzime reduc riscul infarctului şi crizelor cardiace, diminuează durerile de spate şi cele provocate de artrită, calmează tumefacţiile, luptă împotriva cancerului, şi chiar dezvoltă inteligenţa.

Acţiune

Unele afecţiuni des întâlnite sunt asociate cu lipsa sau nivelul scăzut al enzimelor digestive, inculsiv în cazul intoleranţei la lactoză, pancreatitei sau fibromului chistic. Suplimentele cu enzime sunt prescrise celor ce prezintă aceste boli; un exemplu îl pot reprezenta pilulele lactice, care înlocuiesc enzima care lipseşte la persoanele cu intoleranţă lactică, permiţându-le astfel să consume produse lactate.

Foarte des se afirmă că noile tehnologii de preparare a alimentelor le sărăcesc de enzimele naturale şi acest lucru face ca oamenii să rămână fără necesarul de enzime din intestin, indispensabil pentru digestia completă a alimentelor. Rezultatul este un bol alimentar nedigerat, care, ajungând în intestinul gros, provoacă durere, balonare şi alte simptome de dispepsie sau indigestie.

CAPITOLUL IV

SUPLIMENTELE DE FIBRE

Toate alimentele vegetale - fructele, legumele, seminţele, cerealele - conţin substanţe care nu pot fi distruse de enzimele din aparatul digestiv uman. Fibrele traversează organismul fără a fi absorbite. Şi, deşi nu sunt substanţe nutritive, fibrele joacă totuşi câteva roluri importante în alimentaţia umană. Fibrele au rol şi în controlul colesterolului.

Deşi toate plantele conţin fibre (care le dau formă şi consistenţă), există câteva surse mai bogate. Tărâţele de grâu şi ovăz sunt cele mai cunoscute exemple.

Oameni care suferă de alte afecţiuni gastrointestinale, precum sindromul intestinului iritabil şi diverticulosis, pot lua suplimente de fibre. Aşa numitele substanţe care curăţă colonul şi unele care ajută la slăbire conţin adesea surse de fibre ca principal ingredient. Suplimentele de fibre sunt folosite şi pentru a scădea riscul unor afecţiuni mult mai serioase, inclusiv afecţiuni cardiace, cancer de colon şi diabet.

Abuzul de laxative duce la deshidratare şi la lipsa unor importante minerale cunoscute ca electroliţi, ceea ce poate duce la boli de inimă. Este foarte important să discutaţi cu un medic dacă luaţi laxative şi medicamente pentru reglarea ritmului cardiac.

Nu vă autotrataţi constipaţia cronică, ci mergeţi la medic. Se poate să aveţi nevoie doar de mai multe fibre, dar e posibil şi ca aceste probleme persistente ale intestinului să fie semnul altor boli grave, ca obstrucţie intestinală, colită ulceroasă, apendicită. În unele situaţii, laxativele pot înrăutăţi situaţia.

Dacă nu evacuaţi scaunul o zi sau două nu e un motiv de îngrijorare. Dacă aceasta este însă o problemă care se permanentizează, mergeţi la medic.

Consumul de fibre, în special din alimente, poate reduce riscul afecţiunilor cardiace şi poate aduce şi alte beneficii sănătăţii. O alimentaţie bogată în fructe, legume şi cereale integrale este un start bun. Pentru a fi siguri că obţineţi cele 25-30 grame de fibre pe zi recomandate, citiţi următorul tabel:

	În loc de…	…alegeţi	…şi veţi obţine cu atât mai multe fibre
Micul dejun :	fulgi de cereale	tărâţe de ovăz	4,5 grame
Prânz:	un sandvici cu două felii de pâine albă	un sandvici cu două felii de pâine integrală	3 grame
Desert:	o bucată de ciocolată	un măr	3 grame
Cină:	orez alb	orez brun	2,5 grame

Cantitatea crescută de fibre este de 13 grame.

CAPITOLUL V

MULTIMINERALELE

Mineralele sunt compuşi anorganici din alimente, care sunt necesari pentru sănătatea omului. Organismul nostru are nevoie de cantităţi destul de mari din unele minerale, precum calciul sau fosforul. Alte minerale, precum fierul şi cuprul, sunt necesare doar în cantităţi mici.

Persoanele care sunt cele mai entuziasmate de suplimentele de minerale pot fi împărţite în una sau două tabere. Prima îi include pe cei ce caută longevitatea şi care cred că practicile moderne din agricultură sărăcesc alimentele şi apa de mineralele importante. Ei pretind că vârstele înaintate semnalate la persoane din diverse părţi ale lumii se explică prin apa potabilă şi solul bogate în minerale. Cealaltă categorie include sportivii, în special bodybuilderii, care cred că suplimentele cu minerale cresc forţa fizică şi rezistenţa.

Există probe că prin consumul unui anume mineral sub forma suplimentelor nutriţionale sănătatea se îmbunătăţeşte în anumite privinţe. Deficitul de fier sau de iod pot fi înlăturate prin aceste suplimente de minerale. Luând pilule de calciu oasele se fortifică. Alte minerale sunt studiate în prezent pentru a se determina dacă luptă şi ele cu boli atunci când sunt consumate doze bine stabilite în mod regulat.

Nu luaţi multiminerale decât dacă vă recomandă medicul. Doze mari din unele minerale sunt toxice şi uneori fatale.

CAPITOLUL VI

MULTIVITAMINELE

Multivitaminele au fost introduse prin anii 1940 şi au devenit cea mai vândută categorie de suplimente nutriţionale din occident. Toate tipurile de multivitamine conţin o serie întreagă de vitamine individuale, care sunt compuşi organici găsiţi în alimente, ce pot fi considerate ca fiind esenţiale pentru sănătatea umană, dar pe care organismul nu le poate produce singur în cantităţile de care are nevoie. Majoritatea multivitaminelor conţin şi unul sau mai multe minerale esenţiale de care are nevoie organismul.

Mulţi producători de multivitamine oferă azi formule speciale pentru a atrage anumite categorii de cumpărători, ca femeile, bărbaţii, bătrânii sau copiii, (vedeţi capitolele separate pentru vitaminele prenatale sau vitaminele pentru copii). Mai mult, unele varietăţi de multivitamine conţin plante şi sunt comercializate sub denumiri ce sugerează că îmbunătăţesc unele aspecte ale sănătăţii fizice sau psihice. De exemplu, o multivitamină cu adaos de glucosamină va purta pe etichetă cuvintele însănătoşeşte articulaţiile; dacă conţine iarba Sfântului Ioan, se va spune că pilulele vă vor da o dipoziţie bună.

Administrarea de multivitamine s-a dovedit a duce la creşterea nivelului unor anticorpi importanţi din corp, mai ales la persoane în vârstă care ar putea avea deficit de unele vitamine. Unele cercetări arată că cei care au folosit multivitamine sunt mai sănătoşi decât cei care nu au folosit. De exemplu, studii preliminare au detectat o rată scăzută a cancerului de colon la femeile care au luat multivitamine.

Multivitaminele par o asigurare alimentară. Adevărul este că oamenii nu mănâncă corect. Medicii ne sfătuiesc de ani buni să mâncăm una până la trei mese cu legume pe zi, dar mai puţin de o treime o fac. Mâncăm şi mai puţine fructe. Totuşi, multivitaminele nu înlocuiesc o dietă sănătoasă. Multivitaminele probabil că nu fac rău şi pot furniza unora o cantitate necesar mai mare de substanţe nutritive. Dar înghiţitul de multivitamine nu trebuie să ia locul unei alimentaţii echilibrate.

CAPITOLUL VII

VITAMINELE PRENATALE

Sunt multivitamine, cu o formulă specială, care conţin doze mai mari din anumite substanţe nutritive decât cele găsite în multivitaminele standard. Vitaminele prenatale pot conţine şi plante medicinale cunoscute că ameliorează unele simptome ale graviditătii.

Femeile gravide folosesc aceste suplimente pentru a proteja sănătatea viitorului lor copil şi pentru a fi sigure că propriul lor corp primeşte alimentaţia potrivită.

Când o femeie rămâne însărcinată, organismul ei are nevoie de cantităţi mai mari din unele vitamine şi minerale. Oricum, deoarece femeile însărcinate mănâncă mai mult, primesc acest necesar în plus, dacă alimentaţia le este echilibrată. Sunt două excepţii importante: folatul s-a dovedit că reduce riscul ca fetusul să prezinte malformaţii congenitale, precum spina bifida; toate femeile la vârsta când pot da naştere la copii ar trebui să-şi întrebe medicul ce cantitate din această substanţă ar fi bine să consume zilnic. Femeile gravide pot avea nevoie de 600 micrograme sau mai mult de folat pe zi, o cantitate ce e greu de obţinut din alimentaţia zilnică. Ideal ar fi ca femeile să crească raţia de folat înainte de a rămâne însărcinate.

A doua excepţie: porţia zilnică de fier recomandată pentru femeile gravide este de 30 miligrame de fier în fiecare zi - de două ori mai mult decât pentru restul femeilor - pentru a evita anemia. Înseamnă mult fier, dacă aveţi în vedere că o porţie bună de friptură are doar 7-8 miligrame. Pentru a fi sigure că primesc destul folat şi calciu, precum tot necesarul de substanţe nutritive, mulţi medici recomandă femeilor gravide să ia vitamine prenatale. S-a demonstrat că femeile LOW-INCOME care au luat vitamine prenatale au fost mai puţin predispuse la naşterea prematură a unor copii sub greutatea normală.

INDEX VITAMINE ŞI SUPLIMENTE ALIMENTARE

ACIDOPHILUS

Denumirea ştiinţifică: *Lactobacillus acidophilus.*

Este una din bacteriile care ne menţin sănătatea. Se găseşte în aparatul digestiv uman şi în vagin. Iaurtul şi alte produse lactate fermentate (inclusiv unele feluri de lapte) pot conţine niveluri diferite de L. acidophilus şi alte probiotice.

Acţiune

Ajută la digestia alimentelor şi ţine sub supraveghere nivelul bacteriilor din flora fiziologică.

Este unul dintre cele mai larg folosite probiotice, dar multe altele sunt incluse în suplimente nutriţionale care pretind că "ajută sănătatea intestinelor". Un grup de cercetători au descoperit că un preparat pe bază de acidophilus (care mai conţinea şi un alt probiotc, Lactobacillus bulgaricus) pare să apere pacienţii care fac tratament cu antibiotice de diaree, un efect secundar obişnuit. Iaurtul este de mult folosit ca remediu popular pentru infecţiile vaginale. Într.un studiu din 2002, femeile care au mâncat iaurt ce conţinea acidophilus au prezentat mai puţine infecţii vaginale decât cele care au evitat complet iaurtul. Un studiu asupra a douăzeci şi cinci de oameni a arătat că iaurtul conţinând L. acidophilus micşorează nivelul colesterolului.

Utilizare

Pentru a preveni şi a trata diareea şi alte probleme gastrointestinale, infecţii vaginale şi ale tractului urinar. Unii folosesc acidophilus şi alte probiotice pentru a scădea colesterolul şi a creşte imunitatea.

ACIDUL ALFA-LIPOIC

Cunoscut şi ca acid lipoic şi acid tiotic.

Este un compus care apare în mod natural şi joacă un rol în metabolismul energetic, acţionând ca un antioxidant.

Vorbind despre oxidanţi: unele studii de laborator au sugerat că o formă specială de ALA ar "regenera" vitamina E, dar cum afectează sănătatea acestă creştere a activităţii antioxidante, nu este bine înţeleasă.

Pentru că ALA poate modifica nivelul glucozei, diabeticii nu ar trebui să-l ia sub nici o formă, fără ca mai întâi să vorbească cu un medic.

ACIDUL FOLIC

Cunoscut şi ca folacin şi vitamina B9.

Cuvântul "folic" derivă din acelaşi cuvânt latin ca şi "frunziş". Verdeţurile de la care se consumă frunzele, precum spanacul şi varza, sunt printre sursele bogate în această vitamină. Alte surse mai sunt sparanghelul, broccoli, cerealele integrale, fasolea, portocalele, alunele, carnea şi organele interne.

Acţiune

Joacă un rol important în creştere şi reproducere. Acidul folic mai are câteva funcţii, printre care cea mai cunoscută este capacitatea de a scoate din sânge un aminoacid numit homocisteină, care apare în mod natural.

Două studii mari arată că femeile care au luat suplimente de acid folic înainte şi în timpul graviditătţii şi-au redus foarte mult riscul de a da naştere unor copii cu malformaţii ale tubului neural. Se recomandă femeilor care e posibil să rămână însărcinate să consume 400 de micrograme de acid folic pe zi.

Un alt studiu a descoperit că femeile care au consumat cantităţi mari de acid folic şi vitamina B6 au prezentat o rată scăzută a afecţiunilor cardiace.

Utilizare

Femeile însărcinate sunt sfătuite să ia suplimente de acid folic pentru a reduce riscul ca fetusul să dezvolte malformaţii ale tubului neural, precum spina bifida şi alte afecţiuni congenitale care atacă creierul şi coloana vertebrală.

Administrare

Majoritatea multivitaminelor conţin 400 de micrograme de acid folic, aceasta fiind cantitatea zilnică recomandată pentru un adult, deşi necesarul diferă pentru femeile gravide sau care alăptează).

Doze ridicate de acid folic pot ascunde un deficit de vitamina B12, ceea ce poate fi o formă gravă de anemie.

AFINA

Denumirea ştiinţifică: *Vaccinum myrtillus*.

Înrudite cu murele, afinele cresc în Europa şi în America. Fructele se usucă, rezultând un extract care este vândut, de obicei, sub formă de capsule şi tablete. ATENŢIE: nu folosiţi frunzele de afin!.

Suplimentele pe bază de afine înbunătăţesc vederea nocturnă, afinul fiind denumit şi planta vederii.

Acţiune

Afinele conţin compuşi numiţi antocianoside, care au un rol în regenerarea pigmentului roşu, răspunzător pentru capacitatea de a vedea în întuneric.

Afinele uscate sunt bogate în tanină, ceea ce înseamnă că pot ajuta la înlăturarea cauzei ce provoacă diareea.

Utilizare

Afinul este numit şi planta vederii, pentru că unii naturişti o recomandă în tratamentul unor afecţiuni ale ochilor, inclusiv în cataractă, glaucom şi retinopatie, stări prezente la unii diabetici.

Afinele sunt folosite şi în alte cazuri, de la diaree la afecţiuni mai grave, ca boli de inimă.

Consultaţi medicul.

Evitaţi suplimentele care conţin frunze de afin.

ALFALFA

Denumirea ştiinţifică: *Medicago sativa.*

Este cunoscută şi ca lucernă sau iarba boului. Este folosită de medicina naturistă pentru efectele sale terapeutice. Frunzele de lucernă conţin cantităţi mari de beta-caroten, vitamina B, C, D, E şi K, dar şi substanţe minerale: potasiu, fier, calciu şi fosfor. Denumirea în limba engleză a lucernei este alfalfa. Acest cuvânt de origine arabă înseamnă "tată".

Ce este? Este cunoscută ca furaj pentru vite. Dar alfalfa este cosiderată ca plantă medicinală de unii naturişti. Seminţele plantei de alfalfa sunt folosite în suplimente nutriţionale care sunt vândute sub formă de pilule, pulberi şi tincturi.

Ar fi mai uşor să enumăr situaţiile când nu este folosită pentru tratare alfalfa. Conform unor surse diverse, alfalfa este folosită pentru anemie, artrită, colesterol, diabet, febră, gută, semne ale menopauzei, reumatism, ulcer. Este cunoscută şi ca detoxifiant al corpului. Într-un studiu, oamenii cărora li s-au dat 40 grame de seminţe de alfalfa la ora meselor au prezentat scăderea, în general, a colesterolului LDL (cel rău) cu peste 26%.

Cei care susţin alfalfa afirmă că ea conţine substanţe nutritive importante, ca beta carotenul, calciu, magneziu, potasiu şi proteine.

Acţiune

Cercetătorii pretind că ea reface nivelul de energie şi întăreşte sistemul imunitar al corpului, scade colesterolul, normalizaeză nivelul de zahăr din sânge şi previne cataracta.

Utilizare

Alfalfa este folosită pentru anemie, artrită, colesterol, diabet, febră, gută, semne ale menopauzei, reumatism, ulcer.

A fost folosită pentru studiul neuropatiei diabetice, caracterizate prin slăbirea muşchilor şi înceţoşarea vederii. S-a descoperit că doze mari de alfalfa pot atenua aceste simptome.

Dacă luaţi medicamente pentru a regla ritmul cardiac, ca *digoxin,* lipsa de potasiu ar putea provoca complicaţii care să vă pună viaţa în pericol

Administrare

Seminţele plantei de alfalfa sunt folosite în suplimente nutriţionale care sunt vândute sub formă de pilule.

ALOE VERA

Denumirea ştiinţifică: *Aloe barbadensis*.

Pe lângă producerea unui gel emolient, din frunzele de aloe vera se extrage şi un suc amar, care este solidificat şi vândut sub formă de pulbere sau capsule, adesea amestecat cu alte ierburi. Abuzul de aloe vera sau de alt laxativ poate duce la deshidratare şi privează corpul de electroliţi, ceea ce ar putea duce la probleme medicale serioase. Dacă luaţi medicamente pentru a regla ritmul cardiac, ca digoxin, lipsa de potasiu ar putea provoca complicaţii care să vă ameninţe viaţa.

Acţiune

Frunzele de aloe conţin compuşi numiţi antranoizi, care acţionează dual aspra intestinului uman. Mai întâi, este micşorată cantitatea de apă şi de electroliţi (ca sodiu şi potasiu) care trece prin peretele intestinal în sânge. În al doilea rând, antranoizii trimit apa şi electroliţii din sânge în intestine. Această acţiune dublă acţionează benefic asupra scaunelor, făcând din aloe vera un laxativ puternic - poate la fel de puternic ca alte laxative date prin reţete.

Utilizare

Susţinători ai medicinei naturiste spun că proprietăţile curative ale aloei vera sunt multiple, dar cel mai cunoscut este ca laxativ. Aloe vera este adesea inclusă într-un ingredient care ar curăţa colonul şi care promite că vă va revigora prin stimularea aparatului gastrointestinal.

Aloe vera poate avea efecte secundare serioase, făcând din ea o alegere deloc bună pentru autotratarea constipaţiei. Dacă suferiţi de probleme constante cu intestinul, mergeţi la medic.

ARGININĂ

Cunoscută şi ca l-arginină.

Arginina este unul dintre aminoacizii care alcătuiesc proteinele. Cei mai mulţi oameni produc în organismul lor arginină, dar este prezentă şi în multe alimente, mai ales în carne şi produse lactate.

Acţiune

Pentru a preveni afecţiunile cardiace şi a îmbunătăţi circulaţia. Arginina este promovată şi pentru tratarea disfuncţiilor erectile. Acest aminoacid este necesar în sinteza proteinelor, colagenului, în creştere şi dezvoltare, în dezvoltarea masei musculare şi reducerea ţesutului adipos şi, de asemenea, în procesul de cicatrizare.

Interesul pentru posibilul rol al argininei în prevenirea şi tratarea bolilor cardiovasculare şi a problemelor de circulaţie a crescut în ultimul timp. Teoretic, dozele mari de arginină pot dilata vasele de sânge îngustate. Aceste suplimente folosesc pacienţilor cu insuficienţă cardiacă, angină pectorală.

Utilizare

Studii au arătat că pacienţilor cu insuficienţă cardiacă cărora li s-a dat arginină li s-a îmbunătăţit fluxul sangvin şi sunt capabili să facă exerciţii mai mult timp.

Arginina poate diminua şi durerea în cazul anginei pectorale.

Acelaşi adevăr pe jumătate e valabil şi în cazul folosirii argininei pentru a vindeca alte afecţiuni provocate de o slabă circulaţie, precum clauducaţie, care produce crampe dureroase la picioare.

Întârzie dezvoltarea tumorilor, ajută la dextofierea ficatului şi prin stimularea eliberării toxinelor.

Arginina este contraindicată femeilor gravide, schizofrenicilor şi în cazul infecţiilor cu virus herpetic.

Nu luaţi arginină fără o supraveghere medicală. Poate avea afecte secundare ca dureri de cap şi greaţă şi poate interacţiona cu alte medicamente, inclusiv anticoncepţionale orale. De asemenea, creşterea în mod arbitrar a nivelului de aminoacizi şi de oxid nitric poate avea consecinţe neplăcute asupra sănătăţii.

Studii amănunţite au demonstrat că arginina este o replică la produsul numit Viagra, având însă mai puţine efecte adverse.

BETA-CAROTENUL

Carotenoizii sunt pigmenţi aflaţi în multe plante alimentare. Beta-carotenul este un posibil antioxidant, ceea ce înseamnă că poate elimina molecule care apar în mod natural, numite radicali liberi.

Provitamina A ameliorează depigmentările cauzate de bolile ficatului.

Beta-carotenul protejează mucoasa nazală, bucală, faringiană, laringiană. La cei care au primit deopotrivă vitamina A şi zinc, numărul îmbolnăvirilor de cancer gastric a scăzut. Provitamina A reduce riscul apariţiei cancerului, prin faptul că este implicată în procesul de diferenţiere celulară, ceea ce

justifică utilizarea sa în profilaxia bolilor maligne.

Interesul mare pentru potenţialul de luptă împotriva bolilor al beta-carotenului a crescut prin mediile de cercetare care au arătat că oameni care au mâncat multe legume bogate în această substanţă prezintă un nivel redus de risc pentru cancer şi boli de inimă.

Beta-carotenul se pare că e sigur, corpul transformă în vitamina A atât cât îi este necesar (doze prea mari de suplimente cu vitamina A, luate în paralel, pot fi toxice).

Beta-carotenul poate face ca pielea să capete o tentă portocalie.

Fructele şi legumele foarte frumos colorate ca morcovul, legumele înfrunzite, ardeii roşii, cartofii dulci, piersicile sunt surse de beta-caroten.

Acţiune

Efectul profilactic al beta-carotenului în bolile maligne se bazează pe transformarea metaboliţilor cancerigeni formaţi în organism din mediul exterior, în substanţe mai puţin nocive şi mai solubile, deci mai uşor de eliminat.

Utilizare

Beta-carotenul (provitamina A) contribuie la profilaxia şi ameliorarea tulburărilor de vedere şi este un factor important în menţinerea sănătăţii pielii, părului, danturii şi gingiilor. Beta-carotenul are rol şi în profilaxia cancerului. Beta-carotenul reduce riscul apariţiei infarctului miocardic şi a decesului prin stop cardiac.

În cazul consumului mai îndelungat pielea se poate colora într-o nuanţă gălbuie şi se recomandă ca după fiecare 5 zile de consum să se facă o pauză de două zile.

BIOTINA (COENZIMA R SAU VITAMINA H)

Vitamina B7.

De ce iau oamenii suplimente care conţin biotină?

Este solubilă în apă, şi face parte din familia vitaminelor B complex. Este necesară în sinteza acidului ascorbic.

Biotina este inclusă în mod obişnuit în majoritatea formulelor de B complex şi în tabletele de multivitamine. Doza zilnică este de 25-200 mcg.

Dacă aveţi tendinţa de chelie, un supliment de biotină vă va încetini căderea părului. Nivelul de biotină scade progresiv în timpul sarcinii. Alimente bogate în biotină sunt: ficat de vită, gălbenuş de ou, făină de soia, drojdie de bere, lapte, rinichi, orez nedecorticat.

Acţiune

Biotina ajută organismul să folosească carbohidraţii şi grăsimile din alimente, încetineşte încărunţirea părului, atenuează durerile musculare.

Utilizare

Ajută la vindecarea eczemelor şi a dermatitelor.

Administrare

Doza zilnică necesară pentru adulţi este de 100 până la 300 mcg. Dacă urmaţi un tratament cu sulfamide sau antibiotice, asiguraţi-vă zilnic o doză de minimum 25 mcg.

CALCIU

Este elementul chimic prezent în cantitatea cea mai mare în corpul omenesc. Contribuie alături de

fosfor la menţinerea sănătăţii oaselor şi a dinţilor. Împreună cu magneziul este responsabil de sănătatea sistemului cardiovascular. Raportul între cantităţile de calciu şi fosfor existente în organism trebuie să fie de doi la unu. Cea mai indicată formă de prezentare a suplimentelor sunt tabletele de calciu chelatizat.

Calciul este elementul din care sunt alcătuite oasele şi dinţii, deşi o foarte mică cantitate pe care o consumaţi are un rol în transmisia nervoasă, contracţia musculară sau alte funcţii ale organismului.

Calciu favorizează absorbţia fierului, combate insomnia, fortifică oasele, dentiţia şi sistemul nervos. Deficitul de calciu duce la apariţia rahitismului la copii, iar la adulţi produce osteomalacie, osteroporoză şi carii dentare, scade rezistenţa la stres.

Suplimentele de calciu sunt sigure pentru majoritatea oamenilor, deşi uneori pot provoca gaze sau constipaţie. Evitaţi supradozele, care ar putea bloca absorbţia altor minerale şi pot fi chiar toxice, mai ales dacă luaţi şi doze mari de vitamina D.

Eficacitatea calciului este mărită de prezenţa vitaminelor A, C, D, a fierului, magneziului şi fosforului. Studii recente au demonstrat că administrarea zilnică a unei combinaţii de calciu, magneziu, vitamina D şi bor poate preveni osteoporoza.

Osteoporoza nu trebuie să le îngrijoreze doar pe femei; în jurul vârstei de şaptezeci şi cinci de ani aproape o treime din bărbaţi sunt afectaţi de această boală. Nu este suficient să luaţi calciu sub formă de tablete. Trebuie să aveţi o alimentaţie echilibrată bogată în lactate, spanac, brocoli, peşte, portocale. Faceţi exerciţii fizice, iar pentru femei la menopauză se indică tratamentul cu estrogen.

Administrare

Luaţi calciu la masă, pentru a fi siguri că va fi absorbit integral de organismul dumneavoastră. Bărbaţii şi femeile sub cincizeci de ani au nevoie de cel puţin 1000 de miligrame de calciu pe zi, iar cei de peste 50 de ani au nevoie de 1200 mg de calciu pe zi.

CARNITINA

Carnitina este o substanţă asemănătoare vitaminelor, care transportă grăsimile la celule, la nivelul acestora grăsimile fiind transformate în energie.

Se găseşte în muşchi, inclusiv în ţesutul care formează muşchiul inimii. Carnea şi produsele lactate sunt surse de carnitină, dar şi corpul uman produce singur această substanţă.

Utilizare

Interesul pentru carnitină a crescut şi pentru că ajută la tratarea unor boli ale inimii, ca şi a bolii Alzheimer.

Contribuie la restabilirea funcţionării normale a inimii. Carnitina este folosită şi în cazul durerilor anginoase, poate avea efect terapeutic şi în insuficienţa respiratorie.

Cercetările au arătat că suplimentele cu carnitină pot prelungi supravieţuirea pacienţilor care au suferit un infarct de miocard.

Semne gastrointestinale precum diareea sau voma sunt printre cele mai cunoscute efecte secundare ale utilizării carnitinei. Pot apărea tensiune mare, ameţeli şi alte simptoame. Cei diagnosticaţi cu accese de amnezie trebuie să fie precauţi în mod mod special. Atenţie! Aceste efecte secundare apar în caz de supradozare.

CARTILAJUL DE RECHIN

Cartilajul de rechin provine din scheletele rechinilor; ele sunt descompuse şi vândute sub diferite

forme, inclusiv ca prafuri şi capsule.

Acţiune

Cercetătorii pe animale au arătat cum cartilajul de rechin pare să conţină o substanţă care încetineşte angiogeneza (creşterea vaselor de sânge) din jurul tumorilor.

Teoretic, tăind proviziile de sânge din jurul unei tumori ar trebui să se oprească creşterea acesteia.

Utilizare

Pentru a trata artrita, carilajul de rechin este cunoscut cel mai bine ca un tratament pentru cancer, sarcomul Kapossi, retinopatia diabetică, ocluzia venoasă, în circulaţia retiană; artrita şi osteroartrita reumatoidă. Reduce disconfortul şi măreşte mobilitatea articulaţiilor în situaţii de uzură marcată, psoriazis şi alte boli inflamatorii, osteoporoză, carenţe de calciu - ca sursă naturală ideală de calciu; femei gravide; după intervenţii chirurgicale; plăgi care necesită revasculizare; hipercalcemie, litiază calcică.

La supradozare pot apărea constipaţie şi poliurie.

CAYENA

Cunoaşteţi, probabil, acest praf ca pe un condiment. Dar piperul de Cayenne, produs din boabe roşii uscate, a fost folosit în medicină de pe vremea civilizaţiei Maya. Boabele conţin o substanţă numită capsicină, care le conferă şi o posibilă valoare terapeutică.

Acţiune

Cremele şi gelurile care conţin capsicină au fost folosite pentru tratarea durerilor provocate de artrită sau alte asemenea boli. Deşi la început ustură, aplicarea locală de capsicină duce la diminuarea durerii.

Utilizare

Pilulele sunt folosite în diverse scopuri, printre ele numărându-se indigestia, răceala şi durerile de gât. Cayena este inclusă în preparatele herbale care se consideră că sunt ajutoare pentru menţinerea sănătăţii sistemului cardiovascular.

Cercetătorii din occident au descoperit că bomboanele gumate făcute cu capsicină aduc o diminuare modestă durerilor provocate pacienţilor de cancer de către rănile din gură făcute de chimioterapie.

Consultaţi un medic înainte de a folosi o cremă cu capsicină. Au fost semnalate reacţii alergice, urticarie şi băşicuţe. Nu aplicaţi crema în jurul ochilor.

Ca reacţii adverse amintim accelerarea bătăilor inimii, poliurie şi creşterea transaminazelor hepatice.

CITOSANUL

Schelete sunt valoroase pentru conţinutul lor ridicat de chitină, o substanţă ce se găseşte la anumite aminale, mai ales la insecte, şi în plantele care au o anume utilizare industrială, în special de a absorbi grăsimile şi uleiurile din apa care se reciclează. Citosanul este derivat din chitină şi vândut ca un supliment nutriţional.

Acţiune

Companiile care vând suplimente cu citosan afirmă că este un obstacol pentru grăsimi care vă permite să mâncaţi orice şi totdată să slăbiţi. Se crede că citosanul se uneşte cu lipidele, precum moleculele grase, ceea ce împiedică absorbţia acestora în tractul intestinal.

Prospectele cu citosan afirmă că puteţi mânca orice şi veţi pierde în greutate dacă veţi lua aceste suplimente. Mai mult, citosanul ar fi trebuit comparat cu alte metode de pierdere a greutăţii, în special cu medicamente precum Orlistat, care acţionează prin blocarea absorbţiei grăsimilor.

Utilizare

Citosanul este considerat ca fibră marină şi folosit în scăderea colesterolului.

Citosanul poate afecta capacitatea organismului de a absorbi anumite vitamine, cunoscute ca fiind solubile în grăsimi;

Persoanele alergice la peşte sau fructe de mare nu ar trebui să folosească asemenea suplimente.

COENZIMA Q10

Cunoscută şi ca CoQ10 şi ca ubiquinone.

Este o substanţă asemănătoare cu vitaminele. CoQ10 se găseşte în fiecare celulă umană, unde este esenţială în producerea energiei. CoQ10 este este şi un puternic antioxidant.

Structura sa aminteşte de cea a vitaminei E, însă efectul antioxidant este mult mai puternic.

Există 10 tipuri obişnuite de CoQ, dar dintre ele numai CoQ10 face parte din structura celulelor umane.

Coenzima Q10 este sintetizată în organism în cantitatea necesară pentru funcţionarea normală a celulelor până la vârsta de 30 ani.

Acţiune

CoQ10 are rol reglator în procesul de generare a energiei ce se desfăşoară la nivelul mitocondriilor, acele centrale minuscule ale celulelor unde se sintetizează moleculele de acid adenozintrifosforic, combustibilul cu cea mai mare încărcătură de energie produs de organismul uman.

Unii cercetători cred că puterea antioxidantă a CoQ10 poate preveni deteriorarea arterelor, care conduce la boli de inimă.

Utilizare

Este folosită de cei care sunt predispuşi la afecţiuni cardiace. A câştigat un renume în tratamentul infarctului congestiv. În această stare, muşchiul slăbit al inimii se luptă să pompeze suficient sânge către plămâni şi muşchi, ducând la epuizare.

Folositor pentru multe boli, inclusiv în caz de cancer, infertilitate masculină, tulburări neurologice. Unii sportivi cred că le îmbunătăţeşte performanţele.

Suplimentele nutriţionale de CoQ10 sunt vândute de obicei sub formă de capsule.

COLINA

Este o substanţă nutritivă asemănătoare cu vitaminele componentă a multor molecule importante din corp. Una din ele este acetilcolina, care e necesară transmiterii impulsului nervos, alta e lecitina, sau fosfatilcolina.

Este un membru al familiei B complex şi acţionează ca agent de emulsionare a grăsimilor. Controlează depunerile de colesterol.

Colina (vitamina B8), împreună cu inozitolul favorizează legarea acizilor graşi liberi prevenind steatoza hepatică şi împiedică depunerea colesterolului.

Sursele bogate în colină sunt: gălbenuşul de ou, ficatul şi alte organe interne, nucile, germenii de grâu, soia şi spanacul.

Utilizare

Cei bolnavi de Alzheimer pot avea un nivel sub cel normal de colină.

COHOŞUL NEGRU (PICIORUL COCOŞULUI)

Denumirea ştiinţifică: *Cimicifuga racemosa*.

Să nu fie confundat cu cohoşul albastru.

Cohoşul negru este o plantă sălbatică care creşte de-a lungul coastei Statelor Unite şi a Canadei; este înrudită cu untişorul. Indienii americani fierbeau rădăcinile şi tulpinile pentru a face un ceai medicinal, care era folosit de la durerile de gât, la muşcătura de şarpe.

Acţiune

Se recomandă cohoşul negru pentru multe afecţiuni, inclusiv pentru răceală puternică. Dar este foarte cunoscut ca o superplantă pentru femei, mai ales pentru cele aflate în a doua parte a vieţii. Când o femeie intră la menopauză, cantitatea de estrogen produsă scade foarte mult şi pot apare diverse manifestări, inclusiv bufeuri şi transpiraţii nocturne (care afectează trei pătrimi din femeile la menopauză): Simptomele pot fi diminuate printr-o terapie hormonală, dar multe femei nu pot sau nu vor să se supună unui astfel de tratament. În schimb, unele se îndreaptă către cohoşul negru şi alte plante. Această plantă este folosită şi în perioada premenstruală şi diminuează crampele menstruale.

Utilizare

Cercetările arată că cohoşul negru diminuează simptomele conexe menopauzei, posibil datorită unor compuşi care acţionează asemenea estrogenilor.

Dacă luaţi prea mult, se ştie că provoacă greaţă şi alte probleme la stomac. Femeile gravide nu ar trebui să ia această plantă deoarece există riscul pentru un avort spontan. Nu se recomandă folosirea pe o perioadă mai mare de şase luni.

CONDROITINA

Condroitina este o substanţă ce se găseşte în diverse tipuri de ţesuturi din corp, inclusiv în cartilaje şi ţesuturi moi. Este uneori numită lichidul magnet, deoarece conduce fluidul în cartilaj, făcându-l mai elastic. De asemenea, opreşte activitatea enzimelor care pot afecta cartilajele.

Condroitina se produce şi sintetic, dar poate fi extrasă din cartilajele rechinilor şi bovinelor.

Acţiune

Stopează activitatea enzimelor care pot afecta cartilajele.

Cu vârsta, cartilajele produc mai puţină condroitină ceea ce duce la dureri şi înţepeneală provocate de osteoartrită.

Utilizare

Suplimentele de condroitină sunt destinate să refacă elasticitatea cartilajelor.

Dacă v-aţi hotărât să încercaţi condroitina fiindcă vă temeţi de efectele secundare ale medicamentelor, este bine să ştiţi că medicamentele cunoscute ca inhibitori ai COX-2 tratează durerile de articulaţii şi nu provoacă, asemeni altor medicamente mai vechi, efecte secundare gastrointestinale.

Administrare

E nevoie de administrarea de condroitină timp de câteva luni pentru a resimţi o diminuare a durerilor.

Dacă suferiţi de durere de articulaţii, care reapare, mergeţi la medic. Durerea s-ar putea să nu fie de

la osteoartrită; durerile de oase pot fi provocate şi de artrită reumatoidă sau de alte afecţiuni inflamatorii.

CROMUL

Cromul este un element chimic esenţial pentru buna funcţionare a organismului uman. Cantitatea de crom din organism scade proporţional cu înaintarea în vârstă, precum şi în urma activităţilor fizice intense. Simptomele carenţei de crom se accentuează la persoanele care consumă mult zahăr (fructoză, glucoză, zahăr tos).

Se găseşte în unele alimente precum organe interne, broccoli, cereale integrale, nuci şi drojdie de bere.

Acţiune

Unii oameni cu diabet instalat la vârsta adultă folosesc suplimentele de crom pentru a controla nivelul zahărului din sânge.

Cei care cred în efectele utilizării de crom afirmă că acesta dă corpului o formă frumoasă făcând ca celulele să consume substanţele nutritive primite, iar aminoacizii răspunzători de dezvoltarea muşchilor să acţioneze mai eficient.

Multe studii au arătat că picolinatele de crom acţionează ca steroizii anabolici; atleţi care au folosit aceste suplimente au devenit mai slabi şi mai musculoşi.

DHEA

Denumirea ştiinţifică: *Dehydroepiandrosteron.*

DHEA este un hormon, un compus chimic care traversează corpul de la un ţesut la altul, producând anumite modificări fiziologice. Hormonii reglează multe aspecte din biologia umană, cum ar fi dezvoltarea, metabolismul şi reproducerea. DHEA este unori denumit şi steroidul matern, fiind un precursor, sau întrând în alcătuirea, a doi hormoni foarte importanţi: testosteronul şi estradiolul. Oamenii de ştiinţă au aflat că nivelul de DHEA este maxim în prima parte a vârstei adulte şi începe să scadă cu vârsta, atât la femei, cât şi la bărbaţi.

O dietă obişnuită conţine cantităţi neglijabile de DHEA.

DHEA este considerat ca un izvor de tinereţe şi un compus împotriva îmbătrânirii. Unii iau aceste suplimente crezând că un nivelul ridicat de DHEA le va subţia talia şi le va reface muşchii căzuţi. Alţii folosesc DHEA pentru a-şi *ascuţi* mintea sau a se apăra de efectele îmbătrânirii, ca bolile de inimă şi difuncţii erectile.

Acţiune

Este o teorie la care apelează: cei de vârstă medie iar bătrânii pot redescoperi vigoarea tinereţii refăcând necesarul de DHEA. Din păcate, în materie de biologie umană nu este atât de uşor, şi refacerea nivelului de hormoni nu este o rezolvare. Supraîncărcarea organismului cu DHEA, sub formă de supliment, nu duce neapărat la ridicarea nivelului din sânge al hormonului. Şi chiar dacă se întâmplă, beneficiile nu sunt semnificative.

DONG QUAI

Denumirea ştiinţifică: *Angelica sinensis*.

Această plantă creşte pe pantele muntoase reci şi umede din China, Japonia şi Corea.

Dong quai este denumit uneori şi *ginsengul femeilor*.

Acţiune

Unele studii arată că dong quai are aceleaşi proprietăţi ca hormonul estrogen. Este un alt motiv pentru care planta trebuie privită cu precauţie, pentru că modificarea nivelului de estrogen poate creşte riscul de cancer uterin, de aceea acest tip de terapie hormonală trebuie efectuată de un medic.

Utilizare

Diminuează crampele menstruale şi ale sindromului premenstrual. Dong quai este util femeilor care sunt afectate de simptomele post menopauză.

Femeile însărcinate trebuie să se ferească de plantele care conţin hormoni deoarece pot provoca avort spontan.

Nu au fost semnalate efecte secundare.

Ca supliment nutriţional, dong quai este de obicei vândut sub formă de capsule, dar este preparat şi ca extract lichid.

ECHINACEA

Denumirea ştiinţifică: *Echinacea augustifolia, E. palida, E. purpurea.*

Această plantă originară din Vestul Americii a fost mai întâi folosită de băştinaşii indieni pentru a vindeca răni şi a trata infecţii.

Acţiune

Protejează celulele sănătoase împotriva atacurilor bacteriene prin stimularea activităţii sistemului imunitar şi a limfocitelor T în particular (celulele care atacă agenţii patogeni).

Utilizare

Pentru a trata unele infecţii instalate la nivelul superior al aparatului respirator, adică obişnuitele răceli, echinacea fiind folosită atunci când nasul este înfundat. Unii iau echinacea tot timpul anului, pentru că ajută la întărirea sistemului imunitar.

Echinacea poate interacţiona cu medicamente imunosupresive, ca ciclosporina sau alte corticosteroide.

S-a folosit echinacea mult timp fără a manifesta efecte secundare.

Rădăcina, tulpina şi florile roz-roşii pot fi preparate ca suplimente nutriţionale, sub formă de capsule, siropuri, sucuri, ceaiuri.

EFEDRA

Denumirea ştiinţifică: *Ephedra sinica şi E. intermedia.*

Cunoscută şi ca ma huang.

Rădăcinile şi tulpinile uscate ale acestui arbust sunt folosite în medicina tradiţională chineză de peste cinci mii de ani. Efedra conţine multe tipuri de alcaloide sau ingredienţi activi, incluzând efedrina şi pseudoefedrina.

Acţiune

Efedra este un potenţial stimulent care acţionează în organism asemenea adrenalinei, accelerând activitatea inimii şi a creierului.

Utilizare

Efedra este folosită în primul rând ca ajutor în cura de slăbire şi ca energizant. În medicina tradiţională chineză este folosită pentru a decongestiona căile nazale şi pentru astm; în tratarea bronşitei

şi tusei.

Se poate lua fără nici un risc, în doze potrivite şi doar de cei care nu suferă de afecţiuni cardiace. Oricum este bine să discutaţi cu medicul despre decongestionantele nazale, deoarece unele conţin ingrediente care pot agrava anumite stări; de exemplu produsele ce conţin pseudoefedrină sunt nepotrivite celor care au tensiunea ridicată. Diabeticii care iau medicamente pentru diminuarea cantităţii de zahăr din sânge nu trebuie să folosească efedra.

Efectele secundare sunt palpitaţiile inimii, nervozitate, insomnie. Aceste efecte pot fi mai mari la cei care iau antidepresive.

Acestă plantă conţine compuşi asemănători cu amfetaminele, care sunt stimulente puternice ale sistemului nervos central şi ale sistemului cardiovascular.

Ca supliment nutriţional, efedrina este vândută sub formă de tablete, capsule, pulberi şi siropuri, adesea în amestec cu alte plante.

EXTRACTUL DE CASTAN

Familia acestor arbori umbroşi cunoscuţi sub numele de castani creşte în Europa şi S.U.A. Seminţele sunt procesate pentru a se obţine extractul de castan, care este vândut de obicei sub formă de capsule.

Acţiune

Cercetările existente sugerează că acestă plantă poate diminua umflăturile şi alte simptome ale insuficienţei venoase cronice. S-a arătat cum castanul acţionează asemenea ciorapilor-compresă.

Utilizare

Tratarea problemelor circulatorii din venele picioarelor, în special insuficienţa venoasă cronică.

Să nu consumaţi niciodată seminţe de castan neprocesate sau ceai făcut din ele; în acestă formă brută sunt otrăvitoare.

EXTRACTUL DIN CEAI VERDE

Denumirea ştiinţifică: *Camellia sinensis.*

Acţiune

După apă, probabil că ceaiul este cea mai consumată băutură de pe glob. Frunzele de ceai negru şi de ceai verde provin de la aceeaşi specie de copac, care e tot timpul verde, *Camellia sinensis*. Ceaiul negru, varietatea cea mai des folosită în Occident, provine din frunzele cele mai viguros presate, pentru a se elibera o enzimă care le dă culoare intensă şi aromă. Ceaiul verde, care e mai popular în Asia şi Africa, este făcut din frunzele care sunt presate mai blând.

Utilizare

Rata bolilor de inimă şi a cancerului este scăzută în ţările asiatice, unde oamenii beau mult ceai verde. Deşi asiaticii pot avea şi alte obiceiuri care să-i protejeze, unii cercetători cred că ceaiul verde conţine compuşi valoroşi care luptă cu bolile. În mod particular, ceaiul este bogat în flavonoide, substanţe ce se găsesc din abundenţă şi în fructe şi legume. Teste de laborator au demonstrat că flavonoidele din ceai acţionează ca nişte antioxidanţi foarte puternici, neutralizând activitatea radicalilor liberi şi prevenind oxidarea colesterolului. Unele cercetări pe animale sugerează că ceaiul verde poate încetini creşterea tumorilor şi reduce riscul afecţiunilor cardiace. Rămân de aflat multe despre efectul ceaiului verde asupra oamenilor. Oamenii de ştiinţă iau în considerare ceaiul verde şi în alte scopuri. Pierderea în greutate este unul dintre ele.

Extractul de ceai verde, ca şi ceaiul însuşi, conţine cofeină. Cercetări au arătat că o cantitate mică de cofeină poate creşte atenţia şi capacitatea de a asimila informaţii (pe când cantităţi mari de cofeină pot avea efecte secundare neplăcute).

Aşa cum s-a precizat, ceaiul verde conţine cofeină, care, în doze mari, poate provoca iritare şi insomnie. Discutaţi cu un medic înainte de a lua un supliment nutriţional care conţine cofeină, din moment ce doze mari pot avea efecte adverse asupra creierului şi sistemului cardiovascular. (este disponibil şi extrasul de ceai verde fără cofeină).

EXTRACTUL DIN SEMINŢE DE STRUGURI

Seminţele, mai ales cele de la strugurii roşii, pot fi procesate pentru a se face ulei de gătit, precum şi suplimente nutriţionale.

Acţiune

Seminţele de struguri conţin niveluri ridicate de substanţe asemănătoare cu vitaminele, cunoscute ca flavonoide, care se găsesc şi în alte fructe, legume, cereale şi nuci. Flavonoidele se comportă ca antioxidanţi, anihilând acţiunea unor substanţe care apar în mod natural, numite radicali liberi, şi care afectează arterele şi pot fi răspunzătoare de formarea celulelor canceroase.

Ca antioxidant, seminţele de struguri sunt apreciate ca foarte puternice; adepţii le recomandă ca fiind de cincizeci de ori mai puternice decât vitamina E, de douăzeci de ori mai puternice decât vitamina C. Suplimentele sunt recomandate celor care nu consumă alcool.

Utilizare

Interesul faţă de extractul din seminţe de struguri se datorează rolului său de antioxidant.

Extractul din seminţe de struguri nu prezintă efecte secundare.

Administrare

Un studiu britanic a descoperit că activitatea antioxidantă a crescut în sângele celor care au luat 300 de miligrame de extract din seminţe de struguri zilnic.

FIERUL

Fierul este un element chimic necesar la formarea hemoglobinei, un pigment din celulele roşii ale sângelui care aduce ţesuturilor corpului oxigen.

Acţiune

Este necesar şi pentru producerea mioglobinei, care adună oxigenul în muşchi, asemenea şi altor enzime. Deşi organismul reciclează fierul, tot este necesar să primescă zilnic din alimentaţie, fierul fiind din această cauză considerat mineral esenţial.

Utilizare

O mulţime de occidentali moştenesc o boală numită hemocromatosis care poate cauza probleme de sănătate grave dacă este consumat prea mult fier, inclusiv afectarea inimii, ficatului, pancreasului, precum şi artrite şi decolorarea pielii (devine gri).

Prezentare

Suplimentele de fier sunt vândute sub formă de tablete. Majoritatea multivitaminelor conţin o doză de fier, doar dacă eticheta nu precizează contrariul.

FOSFORUL

Fosforul este unul dintre cele mai importante element chimice din corpul uman. Se găseşte în fiecare celulă şi este necesar în formarea ADN-ului.

Multe alimente conţin fosfor, printre ele fiind carnea de vită, produsele de panificaţie, hrana marină, produsele lactate, ouăle, cerealele şi legumele, peştele, puuli, carnea, cerealele integrale, ouălele, nucile, seminţele.

Acţiune

Fosforul joacă un rol şi în producerea energiei şi se combină cu calciul pentru a forma moleculele dinţilor şi oaselor.

Este implicat în aproape toate reacţiile chimice şi fiziologice. Este important pentru regularizarea bătăilor inimii. Este esenţial pentru funcţionarea normală a rinichilor.

Deficienţa de fosfor este foarte rară. Poate fi provocată de anumite cauze medicale, precum anumite probleme cu paratiroida, şi poate apărea şi la cei care consumă alcool în abuz.

Nu se cunosc efecte toxice ale fosforului.

Administrare

Pentru a fi eficiente, calciul şi fosforul trebuie să se afle în organism într-un raport de doi la unu. Dozele zilnice necesare sunt cuprinse între 800 şi 1200 mg pentru adulţi, nivelul superior fiind indicat pentru femeile gravide şi mamele care alăptează, de medic.

GHEARA PISICII (UNCARIA TOMENTOSA)

Cunoscută şi sub numele de una de gato.

Acestă viţă de vie sălbatică este o plantă medicinală importantă folosită de triburi indiene. Indienii folosesc gheara pisicii ca un tonic atoatevindecător şi ca tratament în nenumărate afecţiuni.

Acţiune

Unele rezultate obţinute în laborator arată că gheara pisicii poate reduce inflamaţiile, întări sistemul imunitar, ajuta la încetarea creşterii tumorilor maligne.

Utilizare

Terapeuţii moderni o recomandă pentru mai multe boli ca: artrite, hipertensiune arterială, hemoroizi, afecţiuni ale stomacului ca diverticulitis, ulcer. Unii din cei cu HIV pozitiv sau cu SIDA iau gheara pisicii ca supliment la regimul AZT.

GINKGO

Denumirea ştiinţifică: *Ginkgo biloba.*

Cea mai veche specie de copaci, ginkgo este originar din Asia. Frunzele în formă de evantai au fost folosite în medicina populară de cel puţin cinci mii de ani.

Acţiune

Cercetătorii consideră că efectele terapeutice ale acestei plante se datorează, în principal, conţinutului deosebit de mare în flavonoide cu acţiune antioxidantă extrem de puternică. Frunzele sale conţin printre altele diferite flavonoide ca: chemferol, quercitină, izoramentină, proantocianidine, terpene neflafonoide, biobalid, ginkgolid A, B şi C, lignani, uleiuri eterice şi acizi taninici.

Există probe că ginkgo încetineşte agravarea formelor de demenţă. La bolnavi cu un stadiu mediu sau sever al bolii Alzheimer, s-a constatat o stagnare a bolii în urma administrării de 120 miligrame de ginkgo pe zi.

Conţine antioxidanţi, care protejează arterele şi celulele, şi pare că previne apariţia cheagurilor de sânge. Ginkgo face ca vasele de sânge să se dilate, de aceea planta a fost studiată pentru tratarea claudicaţiei intermitente, o stare caracterizată de durere şi oboseală în picioare din cauza lipsei fluxului sangvin.

Unii psihiatrii recomandă ginkgo pacienţilor femei şi bărbaţi care suferă de pierdere a apetitului sexual şi a potenţei, apărute ca efecte secundare a anumitor antidepresive.

Utilizare

Planta este studiată şi ca o terapie alternativă la tratamentul bolii Alzheimer sau al altor forme de demenţă.

Ginkgo contribuie la optimizarea funcţiei cerebrale, are efecte pozitive în stările depresive şi anxioase, precum şi în combaterea migrenelor. Se poate utiliza cu succes în bolile renale şi hepatice, bolile inflamatorii, impotenţă, tulburări de auz, tulburări de vedere, ameţeli, accelerează cicatrizarea rănilor, este util în tratamentul tromboflebitelor, hemoroizilor.

Dacă luaţi medicamente anticoagulante, precum aspirina sau varfarina, această plantă poate produce sângerări interne.

GINSENG

Denumirea ştiinţifică: *Panax ginseng.*

Ginsengul este una din cele mai importante plante din medicina chineză de peste patru mii de ani. Variantele americane şi asiatice ale acestei plante modeste sunt foarte apropiate.

Naturiştii chinezi cred că ginsengul american şi cel asiatic au proprietăţi diferite. Varietatea asiatică este considerată în mod special ca un tonic general.

Cu cât planta este mai bătrână, cu atât creşte calitatea şi puterea tămăduitoare a extractului, deoarece creşte conţinutul în substanţe active. În cazul ginsengului coreean, calitatea cea mai bună se obţine din planta de cinci-şapte ani.

Utilizare

Extractul de ginseng vindecă, printre altele, impotenţa, anemia, afecţiunile digestive, insomniile, oboseala, hipoglicemia, bolile inflamatorii articulare, tulburările de circulaţie sangvină şi reglează tensiunea arterială. Stimulează activitatea glandelor endocrine şi facilitează asimilarea vitaminelor şi substanţelor minerale.

Femeile gravide ar trebui să evite ginsengul, ca şi toţi cei care iau medicamente ca aspirină şi varfarină, MAO inhibitori (un tip de antidepresive) şi medicamente pentru controlul nivelului de zahăr din sânge.

Deşi se crede că este suficient de sigur, ginsengul poate prezenta efecte secundare când sunt luate doze mari sau pe o perioadă mai lungă, incluzând hipertensiune, nervozitate, insomnie, diaree, sângerări vaginale.

Rădăcinile plantei de ginseng sunt uscate pentru a produce un extract folosit în capsule, prafuri, extracte lichide, ceaiuri şi chiar băuturi.

GINSENGUL SIBERIAN

Denumirea ştiinţifică: *Eleutherococcus senticosus.*

Cunoscut şi ca eleuthero şi ginsengul rusesc. Naturaliştii consideră denumirea greşită, din moment ce

ginsengul siberian nu aparţine aceleeaşi specii ca şi ginsengul asiatic sau american, dar este clasificat în aceeaşi familie de plante.

Creşte în China, Japonia, Corea, Rusia.

Acţiune

Principiile active conţinute în rădăcina de Ginseng siberian sunt: ginsenoside. Are acţiune antioxidantă.

Ca şi alte tipuri de ginseng, această plantă se crede că este o sursă naturală de energie şi forţă, ceea ce este foarte necesar, mai ales într-o perioadă plină de stres.

Utilizare

Este indicat în surmenaj, ameliorarea performanţelor, tulburări de dinamică sexuală la bărbaţi, ateroscreloză, angină pectorală, hipertensiune arterială, boli inflamatorii şi infecţioase, profilaxia cancerului.

În timpul sarcinii şi alăptării, precum şi pentru minori, cereţi sfatul medicului înainte. Nu există reacţii adverse la dozele recomandate.

Administrare: la indicaţia medicului.

GLUCOSAMINA

Vândută de obicei ca sulfat de glucosamină.

Glocosamina este o substanţă care are un rol important în formarea ţesuturilor corpului, inclusiv a cartilajelor, porţiunile moi de pe suprafaţa articulaţiilor. Se găseşte şi în materia care compune carapacele dure ale crabilor şi racilor, cunoscută sub numele de chitină. Carapacele de la crustacee şi alte specii marine nevertebrate sunt colectate şi folosite pentru chitina lor, din care se extrage glucosamina pentru suplimentele nutriţionale. Interesant este faptul că, chitina este materia brută pentru un supliment care ajută la slăbire, chitosanul.

Utilizare

Este indicat pentru a diminua durerile şi înţepenelile asociate cu osteoartrite, cea mai obişnuită afecţiune a articulaţiilor. Cu vârsta, cartilajele se uzează. Frecarea care apare între articulaţiile oaselor provoacă dureri şi reduce flexibilitatea. Rănile, anumite boli sau infecţii pot duce la osteoartrite. Teoretic, suplimentele de glucosamină acţionează ca nişte materiale de construcţie, ajutând la refacerea cartilajelor distruse.

S-a constatat că preparatele care conţin glucosamină sau/şi condroitină pot diminua puţin durerile de artrită. Dacă aveţi dureri de articulaţii, mergeţi la medic. Deşi osteoartrita este adesea de vină, articulaţiile dureroase pot fi provocate de artrite reumatice (care apar când sistemul imunitar atacă ţesutul organismului), de alte boli sau de răni.

GUARANA

Denumirea ştiinţifică: *Paullinia cupana.*

Această viţă de vie de pădure este originară din Bazinul Amazonului, unde băştinaşii mestecau seminţele de guarana.

Acţiune

Acţionează ca tonic al întregului organism şi ca tratament pentru multe boli. Suplimentele nutriţionale conţinând guarana sunt adesea promovate ca dătătoare de energie şi ca ajutor în curele de slăbire.

Guarana vă poate înviora, dar această plantă exotică vă dă energie pentru că ea conţine un drog obişnuit: cofeina.

Utilizare

Guarana conţine cofeină, care provoacă efecte secundare neplăcute la unii consumatori.

Prezentare

Ca supliment nutriţional, extractul din seminţe de guarana se vinde doar sub formă de pilule, dar e adesea amestecat cu alte ierburi.

IARBA FEBREI

Denumirea ştiinţifică: *Tanacetum parthenium.*

Iarba febrei este o plantă mică, asemănătoare margaretei, cu flori galbene şi care creşte în America de Nord. Europa şi Australia. Frunzele în formă de pană sunt folosite ca leac. Numele său este o adaptare a denumirii din latină care înseamnă "cel care reduce febra".

Medicina naturistă recomandă iarba febrei pentru diminuarea durerilor date de artritele reumatice.

Iarba febrei poate reduce inflamaţiile şi determina modificări chimice care să diminueze durerile de cap. Un interes ştiinţific s-a manifestat faţă de o substanţă conţinută de iarba febrei, numită partenolidă.

Dacă sunteţi alergici la fân sau la alte plante din familia Compositae, puteţi fi alergic şi la iarba febrei. Unele studii au arătat că iarba febrei poate interacţiona cu medicamentele luate pentru a preveni formarea cheagurilor de sânge. Dacă medicul v-a prescris suplimente de fier, să fiţi atenţi, deoarece iarba febrei poate afecta capacitatea organismului de a absorbi fierul.

IARBA SFÂNTULUI IOAN

Denumirea ştiinţifică: *Hypericum perforatum.*

În ciuda statutului special pe care îl are în lumea plantelor medicinale, iarba Sfântului Ioan este o plantă mai degrabă comună. Creşte în toată lumea şi pentru anumiţi grădinari floarea galbenă nu este nimic mai mult decât o buruiană. Oricum, extractul din *Hypericum perforatum* a fost prescris pentru a uşura afecţiuni umane încă din vremea vechilor greci, care credeau că-i vindecă pe cei posedaţi de diavol. Astăzi, iarba Sfântului Ioan este una dintre cele mai larg folosite în terapiile naturiste.

Acţiune

Deşi medicii naturişti o consideră un remediu pentru multe afecţiuni, iarba Sfântului Ioan este în primul rând folosită astăzi pentru a diminua depresia.

Extractul de Hypericum a fost considerat eficient comparat cu medicamente mai puţin folosite astăzi din cauza efectelor secundare puternice pe care le au. Dar oamenii de ştiinţă încearcă încă să afle dacă luând iarba Sfântului Ioan persoanele depresive îşi îmbunătăţesc starea la fel de mult ca atunci când folosesc noile antidepresive, ca Prozac şi Zoloft.

Deşi multe studii arată că provoacă mai puţine efecte secundare în comparaţie cu antidepresivele clasice, iarba Sfântului Ioan nu este în întegime o plantă fără efecte adverse. Să începem cu câteva reacţii secundare semnalate de cei care au folosit-o. Aceste persoane au raportat greaţă, oboseală, fotosensibilitate, pielea prezentând o erupţie de urticarie. Iarba Sfântului Ioan poate interacţiona cu acţiunea multor medicamente, incluzând medicamentele folosite în cazul infectării cu HIV, pentru subţierea sângelui. Iarba Sfântului Ioan poate afecta efectele chemoterapiei, ale contraceptivelor şi medicamentelor folosite pentru prevenirea crizelor, tratarea astmului şi a afecţiunilor cardiace.

Unele dovezi sugerează că această plantă afectează şi capacitatea organismului de a absorbi fierul.

INOSITOLUL

Inositolul este o formă de zahăr care se găseşte în membranele celulare.

Laptele uman este o sursă bogată de inositol, ca şi fasolea, cerealele, nucile, carnea şi produsele lactate.

Acţiune

Ia parte la transmiterea hormonilor şi la neuro- transmiterea dintre celule. Este identificată în mod eronat ca o vitamină B. Spre deosebire de vitamine, inositolul poate fi produs de corpul uman.

Utilizare

Inositolul arde grăsimea, ajută la reducerea colesterolului şi opreşte căderea părului.

Pentru tratarea unor probleme de sănătate mentală.

Inositolul poate avea un rol în tratarea angoasei şi a tulburării obsesive.

Prezentare

Ca supliment nutriţional, inositolul este vândut ca tablete sau ca praf solubil.

Administrare

O persoană consumă în medie cam 1 gram de inositol în fiecare zi dintr-o alimentaţie tipică.

KAVA

Denumirea ştiinţifică: *Piper methysticum.*

Numită uneori cava, kava-kava.

Kava este un arbust care aparţine familiei piperului.

Acţiune

Deşi este adesea descrisă ca o plantă inofensivă, kava nu trebuie luată cu uşurinţă. Chiar şi într-o doză moderată, se comportă ca un sedativ, nefiind recomandată conducerea ulterioară a maşinii.

Utilizare

Este indicat pentru a diminua stresul şi anxietatea, precum şi pentru tratarea insomniei.

Planta poate reacţiona cu alte medicamente; de exemplu, poate intensifica efectul sedativ al Xanaxului.

Câteva efecte secundare au fost semnalate la o folosire excesivă a kavei, precum dureri gastrointestinale, relativ rar, şi urticarie.

KELPUL

Denumirea ştiinţifică: specii variate din ordinul *Laminariales.*

Kelpul este o denumire comună pentru mai multe varietăţi diferite de alge de mare. Unele specii din aceste plante marine pot avea peste 60 m lungime. Kelpul, ca şi alte alge de mare, este o sursă bogată de iod.

Acţiune

Tiroida reglează metabolismul organismului. Kelpul stimulează tiroida deoarece conţine mult iod. Iodul este componentul unui anumit hormon tiroidian. Dar încercând să modificaţi nivelul hormonilor tiroidianprin suplimente nutriţionale şi fără o supraveghere a medicului poate fi periculos.

Utilizare

Se recomandă suplimentele în tratamentul hipotiroidiei. Kelpul este indicat şi pentru alte afecţiuni, inclusiv artrite reumatice şi scleroză multiplă, şi adesea este vândut, singur sau combinat cu alte plante, ca ajutor în cura de slăbire.

LĂPTIŞORUL DE MATCĂ

Lăptişorul de matcă este un fluid lăptos secretat de glandele salivare ale albinelor lucrătoare. Larvele se hrănesc cu lăptişor de matcă, dar numai cele destinate să devină reginele stupului pot mânca această substanţă de preţ toată viaţa. Lăptişorul de matcă este cam două treimi apă; restul este alcătuit din proteine, zahăr, grăsime şi cantităţi importante de vitamine şi minerale.

Lăptişorul de matcă conţine toate vitaminele complexului B, lăptişorul este singura sursă naturală de acetilcolină. În ţările cu vorbitori de limbă engleză se numeşte Royal Jelly.

Acţiune

Lăptişorul de matcă este un supertonic pentru sănătate, furnizând energia tinereţii, favorizând creşterea şi contracarând efectele îmbătrânirii.

Utilizare

Scade colesterolul, fortifică sistemul imunitar, curăţă pielea de probleme. Are un efect curativ valoros în astm bronşic, boli hepatice, fracturi şi boli dermatologice.

Oricine este alergic la albine ar trebui să evite lăptişorul de matcă sau alte produse apicole.

Administrare

Lăptişorul de matcă este adesea amestecat cu mierea, precum şi cu ginseng sau cu alte plante. Suplimentele sunt disponibile în formă de capsule, extract lichid şi prafuri, precum şi ca loţiuni şi creme pentru piele.

Poate fi consumat de oricine, indiferent de vârstă şi sex.

LECITINA

Altă denumire: colină fosfatidil.

Lecitina este un tip de grăsime care se găseşte în membranele celulare ale celor mai multe plante şi animale, inclusiv ale omului. Printre alte roluri, lecitina este un component al membranei care protejează nervii. Lecitina este o sursă de colină, o substanţă chimică din creier care se pare că are un rol în memorare.

Principalele sale componente sunt colina şi inozitolul.

Ca surse principale amintim: gălbenuşul de ou, porumbul, fasolea de soia - bogate în lecitină.

Acţiune

Se comportă ca un emulsifiant - ajută grăsimile să se unească cu alte ingrediente.

Atât inozitolul, cât şi colina contribuie la arderea şi descompunerea grăsimilor, împiedicând depunerea acestora în ficat. Lecitina reduce nivelul sangvin al colesterolului, converteşte colesterolul şi alte lipide în substanţe hidrosolubile, contribuind astfel la eliminarea lor din organism.

Utilizare

Reduce în mare măsură sau chiar elimină durerile articulare.

Asigură o culoare sănătoasă a pielii şi combate căderea părului, previne apariţia diferitelor eczeme, contribuie la intensificarea capacităţii de memorizare şi are un efect uşor sedativ. Este un excelent tonic pentru persoanele în vârstă, apatice care şi-au pierdut apetitul. Accelerează tranzitul intestinal şi previne

balonarea.

Dozele crescute sunt lipsite de orice pericol, necunoscându-se efecte secundare.

Prezentare

Suplimentele de lecitină sunt extrase de obicei din fasolea de soia şi vândute sub formă de capsule, lichide, prafuri, granule, 20 grame de lecitină pe zi.

LUTEINA

Luteina este o carotenoidă.

Luteina este şi un pigment, care se găseşte în concentraţii mari în retină.

Gălbenuşul de ou, porumbul, spanacul, varza creaţă, broccoli, portocala, strugurii şi alte fructe conţin o cantitate mare de luteină.

Acţiune

Protejează ochii în două feluri. Mai întâi, luteina este cunoscută ca fiind un antioxidant, ceea ce înseamnă că anihilează radicalii liberi care ar putea afecta celulele sănătoase ale ochiului. În al doilea rând, această substanţă nutritivă acţionează ca un filtru, pigmentul său absorbind razele ultraviolete care rănesc ochiul.

Persoanele care consumă cantităţi mari de legume cu frunze, precum spanacul, şi broccoli, prezintă un risc redus pentru degenerare maculară şi cataractă. Autorii diferitelor lucrări au speculat că luteina poate fi cheia spre o vedere bună, alături de o carotenoidă înrudită, zeaxanthin. Are acţiune depresivă.

Utilizare

Se foloseşte pentru îmbunătăţirea vederii, protejarea ochilor de efectele îmbătrânirii, precum cataracta şi degenerarea maculară.

Persoane care se hrănesc cu multe verdeţuri cu frunze bogate în luteină prezintă un risc redus al cancerului de colon.

Menţine starea de sănătate a dinţilor. Împiedică formarea depunerilor de calciu, a calculilor renali şi biliari. În combinaţie cu calciu, acţionează ca un tranchilizant natural.

Prezentare

Suplimentele de luteină sunt vândute sub formă de capsule.

Administrare

Adulţii au nevoie de 250-350 mg zilnic. Pentru femeile gravide şi cele care alăptează, dozele necesare sunt de 300-355 mg, dar se face la indicaţia medicului.

MAGNEZIU

Magneziu este un element chimic care are câteva roluri esenţiale în organismul uman.

Sursele de magneziu sunt: seminţe uleioase, zarzavaturi şi ape minerale, cereale nemăcinate, smochine, migdale, nuci, seminţe, vegetale de culoare verde închis, banane.

Acţiune

Este necesar pentru contracţia muşchilor şi pentru formarea unor enzime. Deficienţa de magneziu, poate fi provocată de unele stări, precum diareea, alcoolismul, tulburări care afectează capacitatea organismului de a absorbi acest element, şi folosirea diureticelor. Deficitul de magneziu micşorează nivelul calciului şi pe cel al potasiului.

Este indispensabil funcţionării sistemelor enzimatice, deoarece participă la metabolismul glucidelor,

lipidelor, acizilor nucleici şi al proteinelor. Încetinşte procesul de îmbătrânire şi stabilizează nivelul sangvin al colesterolului, contribuind astfel la profilaxia arteriopatiilor şi a ateroscrelozei.

Îngrăşămintele chimice scad cantitatea de magneziu din sol şi ca urmare, scad şi conţinutul de magneziu al alimentelor. Magneziul este indispensabil metabolismului substanţelor minerale, precum şi asimilării vitaminei C.

Nivelul scăzut de magneziu din creier duce la constrângerea vaselor de sânge, provocând migrene. Cei care suferă de migrenă pot avea deficienţă de magneziu.

Cei ce suferă de migrenă şi iau pilule de magneziu pot preveni producerea crizelor sau, cel puţin, le pot limita.

Are acţiune antidepresivă.

Utilizare

Magneziul poate reduce crizele de migrenă.

Asigură şi buna funcţionare a aparatului cardiovascular şi este factor protector împotriva infarctului de miocard. Consumul de magneziu creşte rezistenţa faţă de infecţii şi îmbunătăţeşte randamentul intelectual.

Menţine starea de sănătate a dinţilor. Împiedică formarea depunerilor de calciu, a calculilor renali şi biliari. În combinaţie cu calciul, acţionează ca un tranchilizant natural.

Este contraindicată ingestia unei doze mai mari de un 1g de magneziu pe zi timp îndelungat. Cel mai bun raport dintre calciu şi magneziu este de 2:1.

Cantităţi mari de magneziu administrate o perioadă lungă de timp se pot dovedi toxice dacă aveţi probleme cu rinichii sau dacă dozele de calciu şi fosfor pe care le ingeneraţi sunt crescute.

Prezentare

Magneziul este disponibil sub formă de tablete şi este inclus în multivitamine şi multiminerale.

Administrare

Adulţii au nevoie de 250-350 mg zilnic. Pentru femeile gravide şi cele care alăptează dozele necesare sunt de 300-355 mg. Suplimentele de magneziu nu se iau după mese deoarece neutralizează aciditatea gastrică. Se administrează la indicaţia medicului.

MELATONINA

Melatonina este un hormon produs de glanda pineală (epifiză), o structură micuţă, în formă de con, ce se găseşte în învelişurile creierului.

Acţiune

Melatonina are câteva roluri importante în organism. Unul este să semnaleze când este timpul pentru somn. Nivelul acestui hormon creşte mult seara, iar în zori cantitatea scade.

Teoretic, suplimentele de melatonină reprogramează ceasul biologic, ajutând organismul să se adapteze la tipul de lumină şi de întuneric din zona respectivă.

Utilizare

Melatoninia are proprietăţi antiîmbătrânire, precum şi posibilitatea ca ea să prevină cancerul şi alte boli. Oricum, cel mai bine este cunoscută ca un ajutor pentru somn. În mod particular, este folosită şi pentru a combate efectele decalajului de fus orar - oboseală, epuizare psihică, dificultate de a adormi şi alte stări de rău care afectează adesea pe cei care călătoresc cu avionul şi trec prin mai multe fuse orare.

Prezentare

Capsulele de melatonină ca şi tabletele sunt larg răspândite, suplimentele de melatonină găsindu-se chiar şi sub formă de sirop.

MSM

Denumirea ştiinţifică: *Metilsulfonilmetan.*

MSM este un compus sulfuric produs din lignină, o substanţă din pereţii celulelor lemnului. MSM este extras dintr-un produs colateral fabricării hârtiei, cunoscut ca dimetil sulfoxid, sau DMSO. Vă sună familiar? DMSO este vândut ca un produs contra durerii care se aplică direct pe piele, deşi are câteva dezavantaje: provoacă un gust rău în gură şi dă corpului un miros de peşte. MSM nu are miros.

Acţiune

Studii de specialitate pretind că acest supliment diminuează durerile date de mai multe boli: artrite, durere cronică de cap şi de spate, fibromialgia, tendinite şi bursite, sindromul tunelului articulaţiei mâinii, boala articulaţiei temporomandibulară. Unele celebrităţi au făcut public că au folosit MSM.

Publicaţiile despre MSM sunt pline cu întâmplări despre oameni care au lăst în urmă ani de chin şi de suferinţe atunci când au început să ia aceste suplimente. Unii au putut micşora cantităţile mari de medicamente pe care le foloseau, alţii au renunţat de tot la acestea. Susţinătorii spun că MSM acţionează prin înhibarea impulsurilor dureroase din fibrele nervoase, prin micşorarea inflamaţiilor şi prin alte acţiuni.

Din păcate, este imposibil să se spună dacă MSM este cu adevărat un leac miraculos.

MUŞEŢELUL

Denumirea ştiinţifică: *Matricaria recutita.*

Asemănătoare margaretei acestă plantă creşte spontan, dar este şi cultivată. Florile sunt uscate înainte de a fi folosite în scop medicinal. Muşeţelul este cel mai des folosit sub formă de ceai. Florile uscate sunt fierte sub aburi pentru a fi extrasă o esenţă uleioasă din flori.

Acţiune

În privinţa stresului, o ceaşcă de ceai de muşeţel e posibil să vă ajute.

Conform unor cercetări, un compus al muşeţelului, numit apigenină, acţionează asupra creierului asemănător cu benzodiazepanul, un medicament foarte folosit în tratarea anxietăţii.

Studii de laborator arată că apigenina şi alţi compuşi ai muşeţelului pot reduce inflamaţiile şi distruge microbii.

Utilizare

V-aţi tăiat la un deget? Gândiţi-vă din nou la muşeţel, de data acesta înmuiat şi aplicat direct pe rană, pentru a grăbi vindecarea şi a omorî microbii. Muşeţelul poate fi folosit şi pentru a trata inflamaţiile (inclusiv hemoroizii) şi febra, crampele stomacale şi mirosul neplăcut al corpului.

Este cunoscut şi ca un ajutor pentru un somn bun şi util în stări de stres.

Ca plantă, muşeţelul este considerat netoxic.

NIACINA

Cunoscută şi ca vitamina B3, niacinamidă, acid nicotinic.

Niacina este una dintre vitaminele B..

Surse bune de niacină sunt, de exemplu: cerealele, peştele, carnea de vită, untul de arahide, fasolea

şi alte legume.

Acţiune

Organismul o foloseşte pentru a forma enzime care ajută la transformarea carbohidraţilor, a grăsimilor şi a proteinelor în energie. Niacina este necesară şi pentru funcţionarea sistemului nervos, pentru menţinerea supleţii pielii, pentru un aparat digestiv sănătos şi pentru formarea hormonilor sexuali. Este indispensabilă funcţionării normale a aparatului digestiv, a sistemului nervos, menţinerii integrităţii tegumentelor şi mucoaselor.

Utilizare

Este cunoscută pentru capacitatea sa de a scădea colesterolul şi alte grăsimi din sânge care pot provoca boli cardiovasculare. Medicii prescriu doze mari din această vitamină pentru tratarea unei boli numită pelagră, care are drept cauză deficienţa de niacină.

Are un efect calmant al migrenelor, îmbunătăţeşte circulaţia sangvină, scade tensiunea arterială, ameliorează durerile ulceroase şi combate halena (mirosul gurii).

Prezentare

Sub formă de pilule, niacina are o "dublă cetăţenie": este vândută şi ca medicament, şi ca supliment alimentar.

OREZUL DE DROJDIE ROŞIE

Denumirea ştiinţifică: *Monascus purpureus*.

Cunoscut şi ca, Colestin.

Orezul fermentat de drojdie roşie este folosit în China din jurul anului 800 d.Ch. ca leac tradiţional şi pentru a face marinată pentru coastele de porc şi pentru carnea de raţă.

Acţiune

Se foloseşte cu succes în scăderea colesterolului. Statistic vorbind, 1 din 3 adulţi occidentali au nivelul colesterolului ridicat suficient de mult pentru a creşte riscul bolilor cardiace (în general considerat normal de 200 miligrame/decilitru).

Drojdia roşie reprezintă unul din cele mai bune exemple de ce consumatorii ar trebui să privească suplimentele alimentare la fel de serios ca şi medicamentele. Şi asta pentru că acest supliment conţine substanţe chimice care sunt identice, la modul virtual, cu o categorie de medicamente cunoscute ca statine, care sunt foarte des prescrise pentru scăderea colesterolului.

Dacă aveţi probleme cu colesterolul care nu răspunde la dietă şi la schimbarea modului de viaţă, medicul vă poate recomanda opţiuni de tratamente care sunt bine testate şi dovedite ca sigure.

ORZUL

Denumirea ştiinţifică: *Hordeum vulgare*.

Orzul este o cereală care creşte în toată lumea, din Africa de Nord în America de Nord. Cam jumătate din orzul recoltat este folosit ca furaj. Din cantitatea rămasă spre folosirea de către om, cam 10% este folosit pentru producerea berii, băuturilor distilate.

Orzul este o sursă bogată de carbohidraţi, conţinând cantităţi mai mici de proteine, calciu, fosfor, şi mai mici cantităţi de vitamina B şi alte nutriente. Pe piaţă, orzul este vândut ca supliment nutriţional sub formă de capsule, pulberi dizolvabile.

De ce iau oamenii suplimente pe bază de orz?

Acţiune

Specialiştii pretind că orzul furnizează energie şi menţine sănătatea întregului organism. Adesea numite hrană verde, se consideră că aceste suplimente conţin într-o linguriţă de praf toate substanţele nutritive pe care le obţineţi mâncând câteva legume. El conţine şi clorofilă, pigmentul verde din plante, şi aşa numitul detoxifiant care curăţă organismul de substanţele reziduale.

Utilizare

Orzul este o sursă bogată de fibre, cunoscut că scade colesterolul. S-a descoperit că adăugând 30 de grame de făină de orz la o dietă cu puţine grăsimi colesterolul LDL scade cu 6,5 %.

Făina de orz este foarte eficientă ca laxativ.

PALMIERUL FIERĂSTRĂU

Denumirea ştiinţifică: *Serenoa repens.*

Acest copac mic, ce creşte în Florida şi în alte părţi din sud.estul S.U.A, face fructe care sunt folosite în scop medicinal, proaspete sau uscate. Ultima formă se foloseşte pentru ceai, dar mai comună este sub formă de capsule.

Acţiune

Se foloseşte pentru a trata simptomele prostatei mărite, cunoscută şi ca hipertrofie benignă a prostatei (BPH), obişnuită printre bărbaţii de peste patruzeci de ani. Prostata mărită inhibă eliminarea urinii, producând o nevoie permanentă de a urina, în special noaptea şi adesea cu rezultate nesatisfăcătoare. Bărbaţii cu BPH sfârşesc prin a reţine urina, ceea ce poate duce la infecţia vezicii urinare. Unele femei folosesc palmierul fierăstrău crezând că le va mări sânii. Această plantă se găseşte ocazional în preparate care, cică, măresc dorinţa sexuală şi potenţa.

Palmierul fierăstrău acţionează foarte asemănător cu medicamentul finasteridă, vândut sub denumirea de Proscar, care micşorează prostata mărită prin afectarea modului în care este produs testosteronul de către organism.

În afară de dureri de stomac, palmierul fierăstrău poate provoca şi alte efecte secundare cunoscute, unii putând susţine că planta necesită încă o cercetare ştiinţifică.

Palmierul fierăstrău se pare că diminuează prostata, uşurând simptomele BPH. Dar din moment ce această plantă acţionează asemenea unui medicament, medicul trebuie să supravegheze folosirea ei. Nu vă autotrataţi de BPH; simptomele sale sunt similare cu ale altor afecţiuni mult mai grave, inclusiv cu cele ale cancerului de prostată.

PANTETINA ŞI ACIDUL PANTOTENIC

Cunoscute şi ca vitamina B5.

Acidul pantotenic este una dintre vitaminele B mai puţin cunoscute.

Acţiune

Este necesară pentru metabolismul substanţelor nutritive, precum şi la formarea unor anume hormoni, neurotransmiţători, şi a acizilor graşi.

Utilizare

Sunt probe despre utilitatea acidului pantoteic în curăţarea tenului adolescenţilor, precum şi despre folosirea lui în tratarea durerilor de articulaţii în cazul celor bătrâni. Acidul pantotenic vă va ajuta să vă relaxaţi sau că veţi putea face exerciţii fizice mai mult timp.

Administrare

Acidul pantoteic şi derivatul său, pantetina, sunt considerate sigure în doze mari. Totuşi, vorbiţi cu un medic înainte de a lua mai mult decât se găseşte într-o multivitamină.

PAPAYA ŞI PAPAINA

Denumirea ştiinţifică: *Carica papaya*.

Papaya este un fruct zemos, cu pulpa galbenă şi creşte în climatul tropical peste tot în lume. Înainte de a se coace, acest fruct produce o sevă lăptoasă care conţine papaină, o enzimă care desface moleculele proteinelor în aminoacizi. Frunzele de papaya conţin cantităţi mici de papaină.

Acţiune

Teoretic, papaina acţionează asemenea pepsinei şi altor enzime digestive, ajutând la descompunerea proteinelor, carbohidraţilor şi grăsimilor din alimentele pe care le mâncăm. Demonstrează că proteinele nedigerate provoacă discomfort gastrointestinal, precum şi alte probleme de sănătate.

Utilizare

Papaya şi papaina sunt folosite şi pentru tratarea altor probleme gastrointestinale, precum constipaţia şi infectarea cu viermi intestinali.

Oricum, papaya este studiată şi pentru alte utilizări terapeutice, precum vindecarea rănilor şi tratarea herniei de disc.

Prezentare

Ca supliment alimentar, papaya şi papaina sunt vândute de obicei în formă de capsule, tablete, gume de mestecat, precum şi amestecate cu alte enzime naturale.

Administrare

Papaya proaspătă este foarte nutritivă, conţinând de peste două ori mai multă vitamina C şi acid folic decât o portocală.

O portocală medie conţine cam 75 miligrame de vitamina C şi 44 micrograme de acid folic,

O papaya medie conţine cam 188 miligrame de vitamina C şi 116 micrograme de acid folic.

PĂDUCELUL

Denumirea ştiinţifică: *Crataegus oxyacantha, C. laevigata*, şi speciile înrudite.

Acţiune

Păducelul pare să conţină substanţe care se comportă ca medicaţiile standard pentru inimă, cunoscute ca inhibitori ACE, care sunt uneori prescrise bolnavilor cu infarct.

S-a demonstrat că pacienţii cu atac de cord care au luat inhibitori ACE nu doar că s-au simţit mai bine, dar au trăit şi mai mult.

Utilizare

Cercetări efectuate în Europa arată că păducelul poate îmbunătăţii simptomele celor cu atac de cord apărut prematur.

Păducelul poate mări efectele digoxinei, un medicament prescris pentru afecţiuni cardiace, şi poate afecta capacitatea organismului de a absorbi fierul.

S-a descoperit că pacienţii care au luat 600 miligrame pe zi de păducel au putut face efort fizic semnificativ mai mult timp.

PC-SPES

PC-SPES este un supliment alimentar care conţine un amestec de opt ierburi: crizantemă, isatis, lemn-dulce, Ganoderma lucidum, ginseng, Rabdosia rubescens, saw palmetto şi scullcap. PC-SPES se vinde sub formă de capsule.

Utilizare

PC-SPES este o abreviere. “PC” este pentru “cancer de prostată”, “SPES”este cuvântul latin pentru “speranţă”. Unii pacienţi cu cancer de prostată folosesc PC-SPES sperând că le va opri evoluţia tumorii.

Beneficiile aduse de PC-SPES trebuie puse în balanţă cu posibilele sale riscuri. Bărbaţii care fac terapie hormonală cu medicamente (precum Lupronul, pentru a scădea nivelul testosteronului) par să-şi îmbunătăţească starea dacă iau şi aceste ierburi totodată. PC-SPES, ca şi terapia cu estrogen, se poate dovedi că are un rol în tratarea cancerului de prostată, din moment ce ambele forme de tratament pot controla creşterea acestei tumori la bărbaţii bolnavi, după ce terapia hormonală standard a eşuat.

Este foarte important, din multe motive, să vă anunţaţi medicul dacă luaţi PC-SPES. Prezenţa acestor plante poate afecta exactitatea testului de sânge PSA (antigena specifică a prostatei), pe care medicii îl folosesc pentru a verifica bărbaţii sănătoşi şi pentru supravegherea stadiului tumorii la cei diagnosticaţi cu această boală.

PECETEA DE AUR

Denumirea ştiinţifică: *Hydrastis canadensis*

Plantă originară din America, pecetea de aur a crescut odată în pădurile de pe tot teritoriul S.U.A, dar ceea ce se vinde astăzi provine de obicei din ce se cultivă în ferme. Indienii Cheroke şi alte triburi foloseau pecetea de aur pentru spălarea ochilor şi pentru a curăţa rănile. A devenit un ingredient obişnuit în tonicele comercializate la începutul anilor 90. Rădăcinile uscate sunt vândute ca ceaiuri sau sub formă de capsule.

Împreună cu echinacea e folosită împotriva răcelii şi a gripei. Pecetea de aur este folosită şi în tratarea altor boli, inclusiv durerile de gât, diarea, infecţiile bătăturilor cauzate de încălţăminte.

Acţiune

Pecetea de aur conţine un alcaloid cunoscut ca berberină, care a fost folosită ocazional în tratarea diareei. Câteva studii arată că suplimentele cu berberină pot ajuta la reducerea volumului scaunului, dar numai la persoanele cu diaree gravă provocată de alimente otrăvitoare - care ar trebui să se afle sub îngrijire medicală.

Doze mari pot provoca multe efecte secundare, ca hipertensiune, greaţă, vomă. S-au semnalat şi convulsii şi dificultate de a respira. Pecetea de aur pare să conţină substanţe asemănătore medicamentelor, care luptă cu infecţiile şi reduc simptomele diareei. Totuşi, aceste substanţe pot provoca şi efecte secundare. Nu vă autotrataţi diarea cronică; consultaţi mai întâi un medic.

PICNOGENOLUL

Cunoscut şi ca extras din coajă de pin.

Picnogenolul este făcut din coajă de *Pinus maritima*, care creşte doar în regiunea mediteraneană. Ca şi extractul din seminţe de struguri, picnogenolul este o sursă concentrată a unor substanţe nutritive herbale numite flavonoide.

Utilizare

Adesea descris ca un supliment împotriva îmbătrânirii, picnogenolul reduce riscul multor boli şi afecţiuni: boli cardiovasculare, hipertensiune, artrite, cancer.

Picnogenolul este un antioxidant puternic, eliminând radicalii liberi care apar în mod natural şi care deteriorează arterele.

Picnogenolul ameliorează circulaţia persoanelor care suferă de insuficienţă venoasă, în care fluxul de sânge care se întoarce de la picioare spre trunchi încetineşte, provocând dureri şi alte simptome.

Nu sunt cunoscute efecte secundare asociate folosirii picnogenolului.

Administrare: la indicaţia medicului.

PIRUVATUL

Piruvatul este un compus care apare în mod natural, care este produs atunci când organismul prelucrează carbohidraţii din alimente. Se găseşte şi în unele alimente, precum merele roşii, vinul roşu, anumite brânzeturi.

Acţiune

Piruvatul este unul dintre multele suplimente nutriţionale care e socotit un ajutor în cura de slăbire. Se spune şi că dă forţă şi rezistenţă sportivilor.

Reputaţia piruvatului ca un ajutor în cura de slăbire a început să crească la începutul anilor 2000, cu publicarea câtorva studii despre nişte persoane obeze care au folosit acest supliment.

Există dovezi certe care susţin afirmaţiile că piruvatul este util în formarea unei musculaturi puternice sau îmbunătăţeşte performanţele sportive. Nu există multe informaţii despre efectele secundare asociate unor doze scăzute de piruvat. În cel puţin un studiu implicând o variantă lichidă a suplimentului, unii dintre cei care au consumat doze mari au acuzat probleme gastrointestinale precum gaze şi diaree.

POLENUL DE ALBINE

Polenul este elementul reproducător masculin al florilor pe care albinele îl colectează şi îl amestecă cu secreţiile lor salivare şi nectar pentru a-l depozita în stup ca hrană proteică sub formă de păstură, fără de care viaţa coloniei ar fi imposibilă.

Acţiune

Polenul acţionează ca un “inamic al slăbiciunii”, însemnând că el redă forţa şi vigoarea.

Polenul de albine conţine vitamina C şi alte substanţe nutritive.

Utilizare

Unii atleţi iau suplimente pe bază de polen pentru a dobândi forţă, viteză, rezistenţă. Polenul mai are şi reputaţia de a ajuta în caz de oboseală psihică şi stres. Naturiştii recomandă adesea polen bărbaţilor care suferă de prostatitis şi de prostată mărită. Conţine numeroase elemente esenţiale pentru viaţă. Este bogat în aminoacizi, proteine, enzime, elemente minerale şi oligoelemente. Conţine toate elementele B, cantităţi mari de beta-caroten, vitaminele C, D, şi E, substanţe cu acţiune antibiotică, substanţe de tip hormonal şi factori de creştere. În medicină are largi aplicaţii în afecţiunile hepatice şi psihice. Este un bun factor natural de prevenire a fenomenelor degenerative asociate procesului de îmbătrânire.

POTASIU

Potasiul este un element chimic care ajută la reglarea ritmului cardiac şi la menţinerea unui nivel echilibrat de apă în organism.

Portocalele şi bananele sunt două surse foarte importante de potasiu.

Acţiune

Este implicat în transmiterea impulsului nervos şi în contracţia muşchilor.

Utilizare

Există un interes pentru folosirea acestui supliment pentru tratarea tensiunii ridicate. Potasiul este folosit şi pentru a preveni amorţirea picioarelor, precum şi contra oboselii.

Ajută la eliminarea rezidurilor organice. Se utilizează în tratamentul alergiilor.

Excesul de potasiu provoacă fluctuaţii ale ritmului cardiac, mai ales la pacienţii care au probleme de rinichi sau afecţiuni cardiace, sau care iau anumite medicamente, ca digoxinul. Mesajul e simplu: nu luaţi suplimente de potasiu decât dacă vi le prescrie medicul.

Ingerarea unei cantităţi de 18 g poate determina efecte toxice.

Administrare

1600-2000 mg sunt considerate suficiente pentru un adult sănătos, la indicaţia medicului.

PYGEUM

Denumire ştiinţifice: *Pygeum africanum.*

Numit uneori prunul african.

Pygeum africanum este un copac tot timpul verde, înalt, care creşte în Africa centrală şi de sud. Conul de Pygeum este folosit în scop medicinal; extrasul sub formă de praf este de obicei vândut în formă de capsule, uneori alături de saw palmetto sau cu rădăcină de urzică.

Acţiune

Pentru a diminua simptomele prostatei mărite. Cunoscută şi ca hipertrofie benignă a prostatei (BPH), această afecţiune provoacă probleme urinare bărbaţilor de vârstă medie şi celor bătrâni: nevoia frecventă de a urina noaptea şi dificultatea de a goli vezica urinară. Pygeum este un tratament prescris des pentru această afecţiune în Occident.

Utilizare

Unele cercetări sugerează că poate aduce o ameliorare a acestei probleme frustrante. De exemplu, unul dintre simptoamele cheie ale BPH este nocturia, sau nevoia frecventă de a urina noaptea, ceea ce perturbă somnul. In urma consumului de pygeum bărbaţii au semnalat o îmbunătăţire a calităţii vieţii.

RĂDĂCINA DE GHIMBIR

Denumire ştiinţifică: *Zingiber officinale.*

Un condiment care adaugă o dulceaţă piperată multor feluri de mâncare.

Utilizare

Ghimbirul este folosit azi mai mult în tratamentul durerilor de stomac. Unii înghit ghimbir înainte de a se îmbarca, pentru a evita răul de mare.

Ghimbirul mai este folosit şi pentru alte afecţiuni, inclusiv în caz de artrită reumatoidă şi afecţiuni cardiace.

Doze mari de ghimbir pot interacţiona cu medicamentele care subţiază sângele, precum varfarina, ca şi cu medicamentele care controlează nivelul zahărului din sânge. Această plantă poate provoca mutaţii ale celulelor umane, fiind deci contraindicat femeilor gravide să folosească ghimbir.

Nu sunt semnalate efecte secundare ale folosirii ghimbirului.

Rădăcinile uscate şi făcute prafuri sunt folosite ca aromă pentru ceaiuri şi în suplimente nutriţionale sub multe forme, inclusiv capsule, bomboane, napolitane gumoase, şi extract lichid.

RĂDĂCINA DE LEMN-DULCE

Cunoscută ca rădăcină de liquorice, planta de lemn-dulce creşte în ţările asiatice şi mediteraneene şi este folosită ca plantă medicinală de peste patru mii de ani. Rădăcina de lemn-dulce este fiartă pentru a rezulta un extract care este folosit pentru a se face ceai. Planta este vândută şi sub alte forme, mai ales capsule.

Acţiune

Restabileşte funcţionarea normală a ţesuturilor şi membranelor, echilibrează balanţa hormonală; este un stimulent al secreţiilor intestinale şi al respiraţiei şi are efect laxativ.

Utilizare

Vracii recomandau lemnul-dulce pentru o mare varietate de afecţiuni, în special pentru probleme respiratorii, precum tusea, răceala, dureri de gât. Este recomandat şi pentru tratarea ulcerului.

Lemnul-dulce poate interacţiona cu inhibitorii MAO (o clasă de antidepresive) şi cu medicamente pentru sistemul imunitar, precum şi cu cele care reglează ritmul cardiac, nivelul electroliţilor şi zahărul din sânge.

Creşterea tensiunii arteriale şi aritmii cardiace sunt posibilele efecte secundare ale lemnului dulce.

RIBOFLAVINA

Cunoscută şi ca vitamina B2.

Riboflavina este una dintre vitaminele B. Este cunoscută şi sub numele de vitamina G. Spre deosebire de tiamină, riboflavina nu este distrusă de căldură, agenţi oxidanţi sau acizi.

Surse alimentare de riboflavină sunt ficatul, laptele, brânza, ouăle, legumele cu frunze verzi, cerealele integrale, drojdia de bere.

Acţiune

Este necesară pentru formarea unor enzime care ajută organismul să transforme carbohidraţii, grăsimile şi proteinele din alimente în energie.

Are un rol determinant în procesul de fixare a fierului în hemoglobină, în sinteza proteinelor, precum şi în catabolism.

Utilizare

Îmbunătăţeşte starea de sănătate a pielii, părului şi unghiilor. Măreşte acuitatea vizuală şi înlătură oboseala ochilor.

Un efect potenţial al deficitului de riboflavină este formarea cataractei, care se pare că a dus la teoria după care suplimentele de riboflavină pot preveni sau trata această boală a ochilor.

Administrare

Necesarul zilnic de riboflavină este de mai puţin de 2 miligrame pentru un adult sănătos, dar suplimentele de riboflavină conţin adesea această cantitate.

SCAIETELE DE LAPTE

Denumirea ştiinţifică: *Syilibum marianum.*

Cunoscut şi ca silymarin.

Scaietele de lapte este o plantă ierboasă cu flori roşii, înrudită cu margareta. Fructul scaietelui de lapte este folosit ca leac de peste două mii de ani.

Cel mai studiat component al scaietelui de lapte, silymarinul, nu se găseşte decât în seminţele acestei plante. Preparatele făcute din alte părţi componente ale scaietului de lapte pot să acţioneze în mod diferit asupra organismului uman.

Acţiune

Seminţele de scaiete de lapte conţin câţiva compuşi cunoscuşi sub denumirea generică de silyamin, despre care cercetătorii cred că previne pătrunderea toxinelor în celulele ficatului, şi totodată ajută regenerarea acestora.

Utilizare

Pentru îngrijirea ficatului, în special de efectele distrugătoare ale alcoolului. Scaietele de lapte este folosit şi pentru tratamentul hepatitelor şi a altor boli ale ficatului.

Silyaminul poate scădea nivelul glucozei din sânge, aşa că diabeticii trebuie să fie în mod deosebit, atenţi cu această plantă.

Prezentare

Se vinde sub formă de capsule sau ca extract lichid sau ceai.

SELENIUL

Seleniul este un element chimic de nouă generaţie care se găseşte în tot organismul uman.

Surse bogate de seleniu sunt cerealele integrale, alimentele marine, gălbenuşul de ou, usturoiul, drojdia de bere, rinichi, ficat, germeni de grâu, tărâţe, ton, ceapă, roşii, broccoli.

Acţiune

Antioxidant, se consideră că protejează celulele şi arterele de atacul unor substanţe, numite radicali liberi.

Utilizare

Pentru a preveni cancerul. Seleniul este inclus în regimurile cu suplimente antioxidante care sunt administrate în lupta cu bolile cardiovasculare.

Un studiu aprofundat din China a arătat că suplimentele de seleniu (ca şi vitamina E şi pilulele de beta-caroten) pot reduce riscul de a muri de cancer.

Atenuează bufeurile şi celelalte neplăceri ale menopauzei. În tratamentul şi medicaţia preventivă a mătreţei.

Administrare: la indicaţia medicului.

SEMINŢELE DE IN

Denumirea ştiinţifică: *Linum usitatissimum.*

Cunoscuta plantă de in este cultivată în America de Nord, Argentina, Rusia şi Ucraina. Seminţele sunt presate pentru a se produce uleiul din seminţe de in. Interesul pentru valoarea terapeutică a inului creşte, multe bucătării folosesc azi seminţele de in. Puteţi cumpăra şi pacheţele cu seminţe de in măcinate.

Acţiune

Seminţele de in şi-au câştigat reputaţia de aliment supersănătos. Cei care le consumă speră să reducă riscul afecţiunilor cardiace şi al cancerului.

Cercetătorii au demonstrat în studii de laborator că seminţele de in pot încetini răspândirea celulelor canceroase în organism. Dacă seminţele de in se dovedesc a fi benefice sănătăţii umane, probabil că acest fapt se datorează unor componenţi chimici numiţi lignani, care acţionează asemeni antioxidanţilor şi fitoestrogenilor, care sunt substanţe ce imită hormonul estrogen.

Utilizare

Unele surse pretind că seminţele de in pot diminua simptomele unor boli ale sistemului imunitar, ca lupusul eritematos, sau ale artritelor şi ale unor alergii.

Ca şi alte alimente cu un conţinut ridicat de fibre, seminţele de in vă pot ajuta în combaterea constipaţiei.

O alimentaţie bogată în fibre poate reduce riscul afecţiunilor cardiovasculare şi al cancerului.

Seminţele de in au un efect laxativ, care nu e benefic celor cu obstrucţii intestinale.

Nu a fost semnalat nici un efect secundar major în urma unui consum mic de seminţe de in. Totuşi, poate afecta modul în care sunt absorbite medicamentele, deci, dacă folosiţi aceste suplimente, anunţaţi-vă şi medicul.

Administrare

Se recomandă luarea a 3-4 linguri cu seminţe de in pe zi, ceea ce adaugă 600 de calorii pe săptămână alimentaţiei voastre.

SOIA

Boabele de soia au fost cultivate mai întâi în nordul Chinei, de patru mii de ani. Această legumă este bogată în proteine, de aceea este foarte populară printre vegetarieni.

Acţiune

Alături de toate aceste proteine, soia mai conţine compuşi numiţi isoflavone, care se comportă ca nişte antioxidanţi. Unele isoflavone sunt similare din punct de vedere chimic cu hormonul estrogen.

Pentru a scădea colesterolul şi a reduce riscul unor tipuri de cancer. Soia este recomandată şi pentru a face osatura mai puternică şi a uşura simptomele postmenopauză, precum bufeurile.

Trebuie să mâncaţi o cantitate mare de brânză de soia în fiecare zi pentru a consuma echivalentul a 47 de grame de proteine de soia, chiar şi o mică porţie de soia în alimentaţia zilnică poate duce la o scădere modestă a colesterolului.

Soia este posibil să diminueze riscul cancerului la sâni deoarece conţine estrogenul herbal (cunoscut ca fitoestrogen). Estrogenii pot acţiona asupra receptorilor celulari să susţină creşterea cancerului la sâni sau a altor cancere. Conform unei teorii, fitoestrogenul - care este un hormon mai slab - protejează ţesutul mamar intrând în competiţie cu estrogenul uman pentru aceeaşi receptori celulari. La bărbaţi, fitoestrogenul inhibă creşterea cancerului de prostată.

S-a arătat că o doză mare (40 de grame de proteine de soia) a crescut semnificativ densitatea oaselor la femeile de vârstă medie şi la cele bătrâne, după şase luni. Dacă soia luptă cu osteoporoza, aceasta se poate datora nivelului ridicat de fitoestrogeni. Este cunoscut că femeile după menopauză care folosesc terapia de înlocuire a estrogenilor dezvoltă oase mai puternice şi au mai puţine probleme cu bufeurile şi uscăciunea vaginală.

Utilizare

Este indicată cu succes şi în afecţiuni cardiace.

SPIRULINA

Denumire ştiinţifică: *Spirulina maxima, S. platensis* şi altele.

Cunoscută şi ca alga bleu-verzuie.

Spirulina este un tip de algă bleu-verzuie care se formează pe suprafaţa eleşteelor şi a lacurilor din toată lumea.

Susţinătorii spirulinei pretind că este un fel de superaliment, dotat cu doze mari de proteine, vitamine, minerale şi alte substanţe nutritive vitale.

Acţiune

Este capabilă să scadă riscul de boli cardiace, cancer, afecţiuni ale ficatului, luptând şi cu alergiile şi întărind sistemul imunitar. Ajută la pierderea greutăţii.

Reputaţia spirulinei ca ajutor în cura de slăbire se spijină pe teoria că o substanţă din spirulină suprimă apetitul.

Dacă vă gândiţi să luaţi spirulina doar pentru lăudatul conţinut bogat în substanţe nutritive, luaţi în considerare câteva lucruri mai întâi. Ca o sursă de proteine, spirulina este foarte scumpă în comparaţie cu carnea slabă şi cu produsele lactate cu puţine grăsimi.

Utilizare

Este recomandată în: malnutriţie, hipovitaminoze, ulcer gastric şi duodenal, hepatite acute şi cronice, stări de convalescenţă, anemii feriprive, carenţe de Ca, Mg.

Poate fi capabilă să înlăture leziunile sau rănile care pot duce la cancerul cavităţii bucale.

TIAMINUL

Cunoscut şi ca tiamină sau vitamina B1.

Tiaminul este una dintre vitaminele B. Are câteva roluri esenţiale în organismul uman.

Este cunoscută şi sub numele de vitamina stării mentale datorită efectelor benefice asupra sistemului nervos şi stării psihice. Are un uşor efect diuretic.

Se găseşte în carnea de organe, fasole, mazăre, nuci, ouă, drojdie de bere, orez nedecorticat, cereale neprelucrate, grâu integral, făină de ovăz, alune, carne de porc fără grăsime, organe, majoritatea legumelor, tărâţe, lapte.

Acţiune

Deficienţa de tiamin poate duce la o boală neurologică cunoscută ca beriberi.

Consumarea de alcool timp îndelungat poate provoca deficienţă de tiamin, aşa că medicii adesea prescriu aceste suplimente alcoolicilor. Ca şi alte vitamine B, tiaminul este adesea inclus în suplimentele alimentare împotriva stresului, care combat tensiunea psihică.

Utilizare

Asigură funcţionarea în limite normale a sistemului nervos, a muşchilor şi a inimii. Ajută la prevenirea răului de mare sau de avion. Diminuează durerile de dinţi post-operatorii. Este folosit ca adjuvant în tratamentul Zonei Zoster.

Nu se cunosc efecte negative ale acestei vitamine.

Administrare

Vitaminele B1, B2 şi B6 trebuie administrate în cantităţi egale. Doza zilnică necesară pentru adulţi este de 1-1,5 mg. În timpul graviditătţii şi alăptării doza necesară creşte la 1,5-1,6 mg.

ULEIUL DE PEŞTE

Ideea că uleiul de peşte are calităţi terapeutice pare să fie din ce în ce mai răspândită în ultima vreme.

Uleiul de peşte conţine acizi graşi omega-3, care aparţin unei categorii mai mari numită acizi graşi esenţiali.

Acţiune

Organismul uman, în special creierul, are nevoie pentru o bună funcţionare de aceşti acizi graşi esenţiali. Dar oamenii nu pot produce aceste grăsimi vitale, de aceea e nevoie să le primească din alimente. Uleiul de peşte are în compoziţie acizi graşi nesaturaţi cu lanţuri lungi de atomi de carbon, cei mai importanţi fiind acidul eicosopentaenoic şi acidul docosohexaenoic, care sunt implicaţi în sinteza prostaglandinelor, reglatoare a numeroase procese biochimice; prostaglandinele sunt implicate în răspunsul imun, funcţionalitatea aparatului cardiovascular, reduc nivelul colesterolului şi al trigliceridelor, implică agregarea trombocitară şi astfel scad riscul de ateroscreloză, hipertensiune arterială şi infarct.

Utilizare

Ultimele cercetări ştiinţifice au îndemnat să se folosească uleiul de peşte şi pentru tratarea altor boli, inclusiv artrite reumatice sau anumite boli mintale. Consumul de ulei de peşte oferă speranţe şi celor afectaţi de psoriazis. S-au înregistrat ameliorări după două-trei luni de tratament, aceste ameliorări persistând pe toată durata tratamentului. Administrarea uleiului de peşte s-a dovedit a fi utilă şi în protejarea pielii. Pentru cei care au suferit deja un infarct, nu este sigur dacă uleiul de peşte previne reformarea de chisturi arteriale.

Studiile au arătat că prin consumul de peşte de câteva ori pe săptămână se reduce riscul afecţiunilor cardiace.

Dacă luaţi un tip de medicament pentru subţierea sângelui, nu folosiţi capsule cu ulei de peşte decât după avizul medicului.

Luând doze mari e posibil ca respiraţia să vă miroasă a peşte. Unii din cei care l-au folosit au avut un scaun moale şi greaţă.

Prezentare

Suplimentele nutriţionale care conţin ulei de peşte sunt comercializate sub formă de capsule. Puteţi încă să cumpăraţi capsule-gel din ulei de ficat de cod.

După câteva luni de tratament cu ulei de peşte, s-a constatat ameliorarea certă a durerilor matinale din articulaţii.

ULEIUL DIN PRIMULA DE SEARĂ

Denumirea ştiinţifică: .Oenothera biennis

Abreviat: EPO.

Primula de seară este o plantă cu flori mari galbene care creşte în America de Nord. Seminţele de primulă de seară dau un ulei care conţine câţiva acizi graşi, inclusiv unul numit acid gama-linolenic sau GLA.

Acţiune

Acest ulei poate ajuta la diminuarea simptomelor unor afecţiuni care implică inflamaţii. Creşterea nivelului de GLA duce la apariţia unui tip de prostaglandină care opreşte inflamaţia.

Utilizare

Uleiul din primulă de seară a fost studiat pentru tratarea unor probleme ale pielii, inclusiv dermatitele atipice, un tip de urticarie cauzată de inflamaţii.

Cei care iau medicamente anticonvulsive ar trebui să evite uleiul din primulă de seară.

În cazul în care nu respectaţi doza stabilită puteţi avea greaţă, durere de cap şi scaune moi. Consumul de prea multe pilule conţinând ulei din primulă de seară s-ar putea să vă stimuleze apetitul şi să luaţi în greutate.

Prezentare

Suplimentele cu ulei extras din seminţele acestei plante se vând sub formă de capsule şi extract lichid.

USTUROIUL

Denumirea ştiinţifică: *Allium sativum.*

Un ingredient indispensabil şi picant în tradiţiile culinare.

Astăzi, căţeii de usturoi sunt uscaţi şi preparaţi pentru a se produce o pulbere.

Utilizare

Este folosit în diferite scopuri, pentru orice, de la diminuarea congestiei sinusului până la tratarea muşcăturii de şarpe. Dar majoritatea oamenilor iau usturoi pentru diminuarea riscului bolilor cardiace, în special pentru a scădea tensiunea arterială şi colesterolul.

Suplimentele cu usturoi amplifică efectul medicamentelor luate pentru subţierea sângelui, precum aspirina sau varfarina. Nivelul acestor medicamente, care previn cheagurile de sânge, trebuie reglat în mod atent la indicaţia medicului. Suplimentele cu usturoi pot interacţiona şi cu medicamentele prescrise diabeticilor pentru a controla nivelul de zahăr din sânge.

Administrare

Sunt disponibile şi preparatele cu ulei de usturoi.

O doză standard zilnică de 900 miligrame de usturoi uscat dintr-o capsulă sau tabletă este echivalentă cu o jumătate de căţel de usturoi.

VALERIANA

Denumirea ştiinţifică: *Valeriana officinalis*.

Această plantă înaltă cu flori roz creşte într-un climat temperat în multe părţi ale lumii. Valeriana este numele comun pentru un gen care include specii variate.

Acţiune

Oameni afectaţi de probleme cu somnul au semnalat faptul că adorm mai repede şi au un somn mai profund în nopţile când iau suplimente de valeriană înainte de a merge la culcare.

Utilizare

Deoarece valeriana vă face somnoros, nu luaţi atunci când trebuie să conduceţi sau aveţi nevoie de prezenţă de spirit. Nu este indicat să consumaţi alcool sau alte sedative atunci când luaţi valeriană. Dacă medicul v-a prescris suplimente de fier pentru tratarea deficienţei, evitaţi valeriana.

Administrare

Tulpinile subterane şi rădăcinile sunt uscate şi procesate, de obicei în formă de capsule, extract lichid sau ceai.

VITAMINA A

Vitamina A este de fapt un grup de compuşi, cunoscuţi în mod colectiv ca retinoide. O puteţi numi vitamina vederii, din moment ce vitamina A este esenţială pentru sănătatea ochilor, mai ales pentru a vedea în lumină obscură.

Este disponibilă în două variante: vitamina A obişnuită, numită retinol şi provitamina A cunoscută sub denumirea de caroten.

Acţiune

Fără vitamina A pielea vi s-ar usca şi îngroşa, precum şi învelişurile organelor interne, făcându-vă vulnerabili la infecţii.

Utilizare

Vitamina A este inclusă în produsele fortifiante pentru sistemul imunitar care susţin că doze mari din această substanţă nutritivă previne cancerul.

Administrare

Doza zilnică este pentru femei de 5.000 UI (1000 RE), pentru bărbaţi 4.000 UI. Pentru mamele care alăptează doza zilnică se poate mări cu 2500 UI.

VITAMINA B6

Cunoscută şi ca piridoxină.

Vitamina B6 este esenţială în transformarea alimentelor în energie.

Carnea, cerealele integrale, boabele de soia, alunele, germenii de grâu, drojdia de bere sunt bogate în această vitamină.

Se găseşte şi în tărâţe de grâu, ficat, rinichi, soia, pepene galben, varză, melasă de strugure negru, orez nedecorticat, ouă, ovăz, nuci.

Acţiune

Indispensabilă în organism pentru producerea de anticorpi şi de hematii. S-ar părea că poate fi sintetizată de bacteriile intestinale. Necesară pentru producerea internă a acidului clorhidric şi asimilarea magneziului.

Utilizare

Cel mai mare interes în ultimii ani a fost pentru rolul vitaminei B6 în prevenirea bolilor cardiovasculare. Câteva studii din anul 2000 au constatat că persoanele cu nivelul de homocisteină din sânge ridicat prezintă un risc mai mare pentru bolile cardiace. Consumând alimente care conţin vitamina B6, precum şi acid folic şi vitamina B12 se poate reduce nivelul de homocisteină.

Are rol în prevenirea diverselor tulburări nervoase şi dermatologice. Atenuează greaţa. Reduce spasmele musculare(cârceii), amorţeala mâinilor şi anumite forme de nevrite ale extremităţilor. Funcţionează ca un diuretic natural.

VITAMINA B12

Cunoscută şi ca ciancobalamină sau cobalamină.

Recent descoperită dintre vitaminele B, această substanţă nutritivă este esenţială organismului.

Acţiune

Este implicată în formarea globulelor roşii din sânge, în producerea ADN-ului, în fabricarea membranei mielitice care protejează nervii.

Deficienţa de vitamină B12 este, de obicei, provocată de o afecţiune numită anemie pernicioasă, care poate duce la slăbire şi furnicături în extremităţi, printre alte simptome.

Utilizare

Stimulează creşterea şi măreşte pofta de mâncare la copii. Are proprietăţi energizante. Menţine starea de sănătate a sistemului nervos. Măreşte puterea de concentrare, îmbunătăţeşte memoria şi echilibrul psihic.

Persoanelor care urmează tratament antiparkinson cu levodopa, nu li se recomandă suplimente de vitamina B12!

Nu s-au semnalat efecte toxice ale vitaminei B12, nici în cazuri de supradozaje.

Administrare

Este cunoscută şi sub numele de vitamina roşie. Doza zilnică necesară pentru adulţi este de 2 mcg, 2,2 mcg pentru femeile gravide şi 2,6 mcg pentru mamele care alăptează.

VITAMINA C

Cunoscută şi ca acid ascorbic.

Vitamina C este un antioxidant care protejează sângele şi alte lichide interne de daunele produse de radicalii liberi, care apar în mod natural ca produse auxiliare ale consumului de oxigen de către organism.

Face parte din grupa vitaminelor hidrosolubile, din această cauză, în cazul unei solicitări fizice excesive, se elimină în cantităţi mari din organism.

Surse bune sunt citricele şi sucul de citrice, fructele de pădure, piperul, broccoli, afinele, murele, zmeura, legumele de culoare verde, roşiile, conopida, cartofii şi ardeii iuţi, măceşele.

Acţiune

Este necesară pentru formarea colagenului, un ţesut ce se găseşte peste tot în organism. Este utilă şi în producerea şi transformarea diverşilor aminoacizi, hormoni şi alte substanţe nutritive.

Participă la activarea multor sisteme enzimatice şi are un rol important în respiraţia celulară.

Utilizare

Accelerează vindecarea rănilor, regenerarea ţesuturilor, participă la sinteza fibrelor de colagen. Are efect antistres, facilitează absorbţia fierului. Ajută la vindecarea rănilor, măreşte eficienţa medicamentelor folosite în tratamentul infecţiilor urinare. Previne un număr mare de infecţii virale şi bacteriene. Împiedică formarea nitrozaminelor (substanţe cancerigene). Previne îmbolnăvirile de scorbut.

Vitamina C este contraindicată bolnavilor de cancer supuşi chimioterapiei sau tratamentelor cu radiaţii.

Dozele mari de vitamina C pot determina formarea calculilor de acid uric şi oxalic, însă administrarea de magneziu, vitamina B6 şi cantităţi suficiente de apă băute zilnic pot îndepărta acest risc. 2-3 g pot declanşa efecte secundare neplăcute cum ar fi diaree, urinare excesivă şi erupţii cutanate.

Administrare

Doza recomandată de vitamina C este de 90 de miligrame pentru un bărbat adult şi 75 de miligrame pentru o femeie, la indicaţia medicului.

VITAMINA D

Cunoscută şi sub numele de calciferol.

Vitamina D este de fapt un grup de substanţe înrudite, asemănătoare cu hormonii, dintre care una este colecalciferolul sau vitamina D3. Este adesea numită şi vitamina luminii, pentru că organismul începe să producă această substanţă importantă de fiecare dată când ieşiţi să faceţi o plimbare în lumina zilei. Pielea omului conţine un precursor al vitaminei, cunoscut ca provitamină, care se transformă în vitamina D.

Utilizare

Pentru a preveni osteoporoza. Luând suplimente de calciu nu vă va face mult bine dacă organismul are deficienţă de vitamina D.

Împreună cu vitaminele A şi C acţionează preventiv împotriva răcelilor. Ajută la tratarea conjunctivitelor. Contribuie la buna asimilare a vitaminei A. Se recomandă în rahitism.

Depăşirea timp îndelungat a dozei zilnice de 2000 UI poate determina la adulţi efecte toxice.

Administrare

S-a stabilit că raţia pentru persoanele între cincizeci şi unu şi şaptezeci de ani este de 400 IU de vitamina D pe zi. După şaptezeci de ani, raţia recomandată este de 600 IU, dar pe timpul lunilor reci, 800 IU pot fi necesari.

VITAMINA E

Uneori este etichetată ca alfa-tocoferol.

Vitamina E este formată din opt compuşi numiţi tocoferoli, dintre care cel mai activ şi eficace este alfa-tocoferolul.

Se găseşte cu precădere în germeni de grâu, soia, ulei vegetal, nuci, varză de Bruxelles, verdeţuri, spanac, făină îmbogăţită, grâu integral, cereale integrale şi ouă.

Acţiune

Vitamina E este un antioxidant care protejează membranele celulelor de daunele produse de radicalii liberi, care pot duce la boli cardiace şi la anumite cancere.

Are un rol deosebit de important în metabolismul proteinelor, glucidelor, lipidelor, hidroelectrolitic.

Vitamina E cu adevărat naturală, obţinută din uleiul vegetal, este de aproape 50 de procente mai puternică decât versiunea sintetecă.

Utilizare

Dar vitamina E este studiată şi pentru prevenirea şi tratarea altor boli, precum maladia Alzheimer, unele cancere, diabetul, cataracta, SIDA. Mai mult, aşa numita alternativă naturală la Viagra care promite mărirea potenţei conţine adesea vitamina E.

Conferă un aspect tineresc prin încetinirea procesului de îmbătrânire a celulelor. Atenuează starea de oboseală. Scade riscul ischemiilor cardiace.

Are o influenţă foarte benefică asupra sistemului nervos şi a capacităţii sexuale. Vasodilatator şi diuretic, producând scăderea tensiunii arteriale.

Ameliorează afecţiunile pulmonare, crizele bolnavilor de Parkinson şi previne avorturile spontane.

În cazul persoanelor cu hipertensiune arterială, mărirea dozei de vitamina E trebuie făcută treptat. Sărurile anorganice de fier pot anihila efectul vitaminei E.

Nu prezintă nici un efect toxic.

Administrare

Doza zilnică necesară este de 8 până la 10 UI.

VITAMINA K

Există de fapt trei vitamine K: K1, K2, K3.

Este solubilă în grăsimi.

Se găseşte în: legume cu frunze de culoare verde, iaurt, lucernă, gălbenuş de ou, ulei de soia, untură de peşte.

Acţiune

Această substanţă nutritivă poate fi esenţială pentru sănătatea oaselor, mai ales pentru fetuşii care se dezvoltă.

Utilizare

Ajută la micşorarea debitului menstrual. Contribuie la coagularea rapidă a sângelui.

Vitamina K are câteva utilizări medicale bine stabilite. Se administrează uneori nou-născuţilor pentru a îmbunătăţi capacitatea de coagulare, pentru că ei au nivelul scăzut de vitamina K la câteva zile după ce s-au născut. Medicii folosesc vitamina K pentru o contracara acţiunea de subţiere a sângelui rezultată în urma folosirii unor medicamente de tipul varfarinei.

Dacă luaţi medicamente anticoagulante, trebuie să ştiţi că vitamina K poate anula efectul acestor medicamente.

Nu se recomandă depăşirea dozei de 500 mcg.

Administrare

Doza necesară pentru adulţi se situează între 65 şi 80 mcg.

Vitamina K este adesea inclusă în preparatele folosite de cei predispuşi la osteoporoză.

YOHIMBUL

Denumirea ştiinţifică: *Pausinystalia yohimbe*.

Arborele de yohimb creşte în vestul Africii. Coaja sa conţine un compus numit yohimbină. Este un medicament care conţine yohimbină, vândut sub diferite denumiri, este disponibil în farmacii.

Yohimbul a fost de mult timp considerat afrodisiac în Africa.

Acţiune

Coaja de yohimb nu a fost studiată suficient privitor la tratarea disfuncţiilor erectile. Teoretic, yohimbul ajută bărbatul să aibă şi să-şi menţină erecţia prin câteva mecanisme, în special prin creşterea fuxului sangvin în penis. Dar, chiar dacă acceptaţi privirea optimistă, că medicamentul cu yohimbină ajută în caz de disfuncţii erectile, nu înseamnă şi că preparatul din coajă de yohimb care se găseşte pe piaţă are acelaşi efect.

Câteva posibile efecte secundare au fost legate de medicamentul yohimbină, ca durerile de cap, ameţeală, anxietate, tensiune ridicată, greaţă, stare de vomă, frisoane. Oricine are hipertensiune, diabet şi boli de inimă sau de ficat trebuie să evite atât medicamentul, cât şi planta.

ZINCUL

Element chimic de care organismul are nevoie, dar numai în cantităţi mici. Chiar dacă purtaţi doar câteva grame de zinc, acestea sunt vitale în formarea unor enzime care conduc multe funcţii ale corpului.

Cele mai importante surse de zinc sunt în: carne, ficat, alimente de origine marină, germeni de grâu, drojdie de bere, seminţe de dovleac, ouă, lapte praf degresat, muştar.

Acţiune

Zincul este util pentru creşterea şi dezvoltarea oaselor şi a organelor de reproducere. Este implicat în descompunerea carbohidraţilor şi producerea proteinelor. Nivelul corect de zinc este necesar pentru vindecarea rănilor, pentru culoarea ochilor, producerea spermei şi sănătatea sistemului imunitar. Chiar şi papilele gustative depind de zinc.

Utilizare

Tabletele de zinc au devenit foarte populare printre cei care suferă de răceală. Suplimentele de zinc sunt folosite şi pentru tratarea altor afecţiuni, precum acnee, prostată mărită, orbire nocturnă, infertilitate masculină, schizofrenie.

TABEL VITAMINE

Simbolurile corespund prezenţei vitaminelor în alimente; valoarea lor numerică este descrescătoare.

Această valoare este specifică fiecărei vitamine; de exemplu cifra 4 corespunzând vitaminei C nu este aceeaşi cu cifra 4 corespunzând vitaminei PP.

Pentru fiecare vitamină veţi găsi cinci categorii de alimente; prima corespunde celor care conţin cea mai mare cantitate din acea vitamină, ultima alimentelor care nu conţin decât o slabă cantitate din aceeaşi vitamină, care nu este totuşi neglijabilă.

Alimente	A	Pro. A	B1	B2	B6	B12	C	D	E	K	PP
Măruntaie	1		3	4							
Caise							1				
Miel			2								
Migdale				3							1
Anghinare							1				2
Sparanghel		3					2				
Vinete		2					2				
Banane			2		2		1		1		
Unt	2	3						0	2		
Carne de vacă	1		2	3	2	2			1	2	3
Morun										2	
Morcov		4	2						1		1

Alimente	A	Pro. A	B1	B2	B6	B12	C	D	E	K	PP
Coacăze negre							4				
Țelină											2
Țelină rădăcină		2									2
Cireșe							1				
Castane			3								
Cicoare		3									
Varză verde		3	2		2		4		1		1
Varză albă			2				3				1
Varză de Bruxelles		3	2								1
Conopidă		2	2				2				1
Lămâie							3				
Castraveți											2
Creson							4				
Curmale		2									2
Spanac		4			2		3			2	2
Extract de carne				4							4
Făină albă			2	2							1
Făină integrală				3					2		
Făină de grâu		2									3
Făină de grâu integrală		2	3								3
Făină de pește										4	
Bob											2
Smochine proaspete	2						0				
Smochine uscate											2
Ficat de vită	3					3	2		2	2	0
Ficat de oaie, viței	3				3	3	2				3

Alimente	A	Pro. A	B1	B2	B6	B12	C	D	E	K	PP
Ficat de porc	3						2			3	
Ficat de pasăre	3					3	2				
Ficat uscat						4					
Căpșuni		2					3			2	
Brânză	2		1	3		2		0	2		1
Germeni de grâu	2	3	4	4	4				3		3
Germeni de porumb					4						
Boabe de grâu			4		4						
Boabe de cereale				2							
Boabe de soia					4						
Coacăze							2				
Fasole uscată					2				2		2
Fasole verde		3	3		2						2
Ulei de arahide									3		
Ulei de ficat de fletan	4							4			
Untură de pește	4							2			
Ulei de soia									4		
Ulei de ficat de ton	4							3			
Ulei de măsline									3		
Ulei de germeni de grâu									4		
Stridie			3				1				

Alimente	A	Pro. A	B1	B2	B6	B12	C	D	E	K	PP
Jambon				2							
Lapte	1		1	3	1	2		0	1	1	1
Lăptuci							1		1		
Slănină									2		
Legume proaspete				2							
Legume uscate				3							
Legume verzi			2								
Linte		2	3								2
Drojdie (extract)			4	4							
Drojdie de bere uscată			4	4	4						4
Maia			4								
Lucernă										3	
Fetică							3				
Mandarină		3					2				
Pepene galben		3					2				
Morun										2	
Oaie	1		2	3	2	2				2	3
Nap		4					2				
Alune			3	3							1
Nuci			3	3							1
Ou	2		3	3	1				2	1	1
Ceapă							1				
Portocale		3	3		2		2		1		
Urzici										3	
Măcriș											2
Pâine albă			1	2							1
Pâine integrală			2	2							3
Grepfruit		2					2				
Paste făinoase			2								1

Alimente	A	Pro. A	B1	B2	B6	B12	C	D	E	K	PP
Pătrunjel		4					4				2
Ardei							4				
Păpădie							3				
Pere		2			2		1				
Praz							2				2
Mazăre uscată			3		2		0				2
Mazăre verde		3	3		2		3		2	2	2
Peşte slab	1		2	3							3
Peşte semigras			2	3				1			3
Peşte gras	2		2	3				2			3
Măr		2					1		1		
Cartof	2	2	3	2			2		0	2	
Carne de porc			3			2			1	2	
Pui									1		
Ridiche							2				
Struguri							0				
Orez									1		
Salată			1	2	2						
Tărâţe de grâu											4
Tărâţe de orez											4
Roşii		3					2		1	3	
Carne de viţel	1		2	3	2	2					3
Carne de pasăre	1										

PLEDOARIE PENTRU PRODUSELE NATURALE

Regnul vegetal din România ne pune la îndemână o bogăţie inestimabilă de fond forestier, plante industriale, cerealiere şi, nu în ultimul rând, plante medicinale.

Istoria tuturor popoarelor se bazează pe tradiţiile, ritualurile şi credinţele acestora, printre ele fiind şi utilizarea de către şamani şi vraci a plantelor medicinale, în cadrul unor ritualuri de tratament magice.

Aceste cunoştinţe empirice s-au transmis cel mai adesea pe cale orală, până în sec. 18-19, când în preocuparea unor oameni de ştiinţă a intrat şi cercetarea plantelor medicinale şi a efectelor lor tămăduitoare.

Drept urmare au început să fie descoperite multe substanţe cu proprietăţi definite terapeutice: mucilagii, gume-rezine, uleiuri volatile, taninuri şi altele asemenea. Preocuparea pentru plantele medicinale se concretizează în ţara noastră mai ales prin studiile făcute în cadrul Facultăţii de Farmacie, catedrele de Botanică Farmaceutică şi Farmacognosie.

Multe dintre produsele alopate utilizate în medicina cultă conţin şi produşi de origine vegetală.

În prezent, bogăţia reprezentată de plantele medicinale este superior şi eficient valorificată prin cele peste 160 de produse realizate de ELIDOR, compania fiind una dintre cele mai dinamice şi mai puternice din Romania.

Farmacist Primar
Gh. Nicolaescu

PRODUSE ELIDOR

SUPLIMENTE NUTRITIVE

ACTIVMOD (comprimate)
Comp.: flori de soc, iedera, frunze de mesteacăn, frunze de ulm, viţă de vie; **Prez.:** comprimate; **Ind.:** cura de slăbire; **Adm.:** cf. ind. prospect.

ACTIVMOD PLUS (comprimate)
Comp.: flori de soc, sunătoare, seminţe de morcov, seminţe de ţelină, lemn dulce, frunze de ulm; **Prez.:** comprimate; **Ind.:** cura de slăbire; **Adm.:** cf. ind. prospect.

AFIN + C (comprimate)
Comp.: extract fluid hidroalcoolic de fructe de afin, acid ascorbic; **Prez.:** comprimate; **Ind.:** antidiabetic, ameliorant al vederii, capilarotonic; **Adm.:** cf. ind. prospect.

AFIN + C ŞI PROPOLIS (comprimate)
Comp.: extract fluid hidroalcoolic din fructe de afin, acid ascorbic, tinctură propolis; **Prez.:** comprimate; **Ind.:** ameliorant al vederii, antidiabetic, capilarotonic; **Adm.:** cf. ind. prospect.

ANTISTRES (comprimate)
Comp.: conuri de hamei, păducel, talpa gâştei, flori de tei; **Prez.:** comprimate; **Ind.:** calmant al sistemului nervos; **Adm.:** 1-6 comprimate/ zi.

ANTITABAC (comprimate)
Comp.: brădişor, mentă; **Prez.:** comprimate; **Ind.:** reduce dorinţa de a fuma; **Adm.:** cf. ind. prospect.

API OSTEOMARIN (comprimate)
Comp.: calciu şi magneziu din cochilii de scoici, polen, tinctură propolis, extract morcov; **Prez.:** comprimate; **Ind.:** mineralizant, energizant; **Adm.:** 3 comprimate/zi.

ASCO OSTEOMARIN (comprimate)
Comp.: calciu şi magneziu din cochilii de scoici, cătină, tinctură propolis, extract de morcov; **Prez.:** comprimate; **Ind.:** mineralizant, energizant; **Adm.:** 3 comprimate / zi.

BRONHOPLANT (comprimate)
Comp.: cetraria islandica, rădăcină de iarbă mare; **Prez.:** comprimate; **Ind.:** expectorant, antispastic; **Adm.:** cf. ind. prospect.

CALMHART (comprimate)
Comp.: valeriană, conuri de hamei; **Prez.:** comprimate; **Ind.:** calmant pentru sistemul nervos, cardioprotector; **Adm.:** cf. ind. prospect.

CALMHART PLUS (comprimate)
Comp.: valeriană, levănţică; **Prez.:** comprimate; **Ind.:** cardioprotector, sedativ; **Adm.:** cf. ind. prospect.

CALMOPLANT (comprimate)
Comp.: conuri de hamei, măghiran, flori de tei, tinctură de păducel, tinctură de sunătoare; **Prez.:** comprimate; **Ind.:** cardio protector, sedativ, insomnie, calmarea sistemului nervos central; **Adm.:** cf. ind. prospect.

CLAROPLANT (comprimate)
Comp.: rădăcină de iarbă mare, pătlagină, origanum; **Prez.:** comprimate; **Ind.:** fluidifiant, expectorant.

CLAROVEG (comprimate)
Comp.: rădăcină de iarbă mare, frunze de salvie, nalbă, cimbru, tinctură de fenicul; **Prez.:** comprimate; **Ind.:** emolient, expectorant; **Adm**.: cf. ind. din prospect

CICOBIL (comprimate)
Comp.: anghinare, cicoare; **Prez.:** comprimate; **Ind.:** tonic hepatic; **Adm.:** cf. ind. prospect.

CONTRAALCOL (comprimate)
Comp.: brădişor, drojdie de bere, tinctură de ardei iute, tinctură rădăcină de pătrunjel; **Prez.:** comprimate; **Ind.:** reduce dorinţa de consuma alcool; **Adm**.: cf. ind. prospect.

DEPUREX (comprimate)
Comp.: brusture, cicoare, tinctură de trei fraţi pătaţi; **Prez.:** comprimate; **Ind.:** depurativ; **Adm.:** cf. ind. prospect.

DORMIO (comprimate)
Comp.: ciuboţica cucului, valeriană, levănţică, conuri de hamei, sunătoare; **Prez.:** comprimate; **Ind.:** sedativ; **Adm.:** cf. ind. prospect.

DIUROPLANT (comprimate)
Comp.: frunze de mesteacăn, osul Iepurelui; rădăcină de pătrunjel, rădăcină de urzică; **Prez.:** comprimate; **Ind.:** diuretic; **Adm.:** cf. ind. prospect.

ECHINACEEA + C (comprimate)
Comp.: acid ascorbic, tinctură de echinaceea; **Prez.:** comprimate; **Ind.:** imunostimulator; **Adm.:** cf. ind. prospect.

ECHINACEEA + PROPOLIS (comprimate)
Comp.: tinctura de echinaceea, tinctura de propolis; **Prez.:** comprimate; **Ind.:** imunostimulator; **Adm.:** cf. ind. prospect.

ECHINACEEA + PROPOLIS + MENTĂ (comprimate)
Comp.: tinctură de echinaceea, tinctură de propolis; **Prez.:** comprimate; **Ind.:** imunostimulator; **Adm.:** cf. ind. prospect.

ESTIVALPLANT (comprimate)
Comp.: răchitan, frunze de nuc, busuioc, rădăcină de cerenţel; **Prez.:**comprimate; **Ind.:** antidiareic; **Adm.:** cf. ind. prospect.

ESTIVALPLANT PLUS (comprimate)
Comp.: busuioc, rădăcină de cerenţel, traista ciobanului, răchitan, troscot, roiniţă; **Prez.:** comprimate; **Ind.:** antidiareic; **Adm.:** cf. ind. prospect.

GHIMBIR (comprimate)
Comp.: pulbere din planta ghimbir; **Prez.:** comprimate; **Ind.:** antivomitiv rapid şi eficient, previne răul de mare şi de avion; **Adm.:** la nevoie.

GHIMBIR ŞI SALVIE (comprimate)
Comp.: pulbere din planta ghimbir, salvie; **Prez.:** comprimate; **Ind.:** antivomitiv foarte rapid şi eficient, previne răul de mare şi de avion, coleretic, colagog, afrodisiac, antiinflamator, antiseptic; **Adm.:** cf. ind. prospect.

GEROERG (comprimate)
Comp.: ginkobiloba, ceaimate, tinctura de afin, cătina; **Prez**.: comprimate; **Ind**.:- **Adm**.: cf. ind. prospect.

INFLUREX (comprimate)
Comp.: echinaceea, pir, coajă de salcie, flori de soc, scai vânăt; **Prez.:** comprimate; **Ind.:** întăreşte imunitatea organismului, antigripal, diuretic, depurativ, antinevralgic, calmează durerile produse de înţepături de insecte şi muşcături de animale; **Adm.:** cf. ind. prospect.

INFLUREX PLUS (comprimate)
Comp.: pir, coajă de salcie, flori de soc, scai vânăt, tinctură de propolis; **Prez.:** comprimate; **Ind.:** întăreşte imunitatea, previne gripa, diuretic, depurativ, antinevralgic, calmează durerile produse de înţepături de insecte; **Adm.:** cf. ind. prospect.

INFRALIPID (comprimate)
Comp.: lucernă, schinduf, păducel, coada şoricelului, tinctură de ghimbir, tinctura de laminaria; **Prez.:** tablete; **Ind.:** scade concentraţia lipidelor sanguine şi a colesterolului; **Adm.:** cf. ind. prospect.

INFRALIPID U
Comp.: lucernă, schinduf, păducel, coada şoricelului, tinctură de ghimbir, tinctură de propolis, tinctură de usturoi; **Prez.:** comprimate; **Ind.:** scade concentraţia lipidelor sanguine şi a colesterolului; **Adm.:** cf. ind. prospect.

INVOLTA (comprimate)
Comp.: frunze de ulm, cetraria islandica, extract fucus; **Prez.:** comprimate; **Ind.:** scade greutatea corporală prin mecanisme fiziologice;.**Adm.:** cf. ind. prospect.

LAXAFRAN (comprimate)
Comp.: frunze de frasin, tinctură de volbură; **Prez.:** comprimate; **Ind.:** tratarea constipaţiei; **Adm.:** cf. ind. prospect.

LAXAMEL
Comp.: miere, extract de volbură; **Prez.:** comprimate; **Ind.:** laxativ; **Adm.:** cf. ind. prospect.

LITOBIL (comprimate)
Comp.: rădăcină de brusture, mentă, păpădie, turiţă mare, frunze de viţă de vie, troscot, tinctură de fenicul; **Prez.:** comprimate; **Ind.:** inhibă litogeneza urinară; **Adm.:** cf. ind. prospect.

LITOVEG (comprimate)
Comp.: turiţă mare, frunze de mesteacăn, frunze de merişor, roiba, muguri de pin, ghimpe, zamosita; **Prez.:** comprimate; **Ind.:** inhibă litogeneza urinară; **Adm.:** cf. ind. prospect.

MEMOFORTE (comprimate)
Comp.: miere, lăptişor de matcă; **Prez.:** comprimate; **Ind.:** ameliorează mecanismul memoriei; **Adm.:** cf. ind. prospect.

MENTAFIN (comprimate)
Comp.: frunze de mentă, frunze de afin; **Prez.:** comprimate; **Ind.:** antidiareic; **Adm.:** cf. ind. prospect.

MICRODIAB (comprimate)
Comp.: frunze de soc, păpădie, castravete amar, frunze de afin, urzică, tinctură de rădăcină de brusture; **Prez.:** comprimate; **Ind.:** antidiabetic; **Adm.:** cf. ind. prospect.

MICROGLICON (comprimate)
Comp.: frunze de afin, frunze de dud, teci de fasole, rădăcină de brusture, tinctură de frunze de nuc; **Prez.:** comprimate; **Ind.:** hipoglicemiant; **Adm.:** cf. ind. prospect.

MINERALVEG (comprimate)
Comp.: equisetum arvense, alfa alfa, poligonum aviculare, rhizoma graminis; **Prez.:** comprimate; **Ind.:** remineralizant, tonic general; **Adm.:** cf. ind. prospect.

MUGURI DE BRAD CU PATLAGINĂ ŞI PROPOLIS (comprimate)
Comp.: tinctură din muguri de brad, pătlagină, propolis; **Prez.:** comprimate; **Ind.:** bronşite, tuse, faringite, antibacterian şi antiviral, boli de ficat; **Adm.:** cf. ind. prospect.

MUGURI DE PIN CU PĂTLAGINĂ ŞI PROPOLIS (comprimate)
Comp.: muguri de pin, pătlagină şi propolis; **Prez.:** comprimate; **Ind.:** bronşite, tuse, faringite, antibacterian şi antiviral, boli de ficat . **Adm.:** cf. ind. prospect.

MUGURI DE PLOP CU MUGURI DE BRAD (comprimate)
Comp.: muguri de plop, tinctură muguri de brad; **Prez.:** comprimate; **Ind.:** bronşite, tuse, faringite; **Adm.:** cf. ind. prospect.

MUGURI DE PLOP CU MUGURI DE BRAD ŞI PROPOLIS (comprimate)
Comp.: muguri de plop, tinctură muguri de brad, propolis; **Prez.:** comprimate; **Ind.:** bronşite, tuse, faringite, antibacterian şi antiviral; **Adm.:** cf. ind. prospect.

MUGURI DE PLOP CU MUGURI DE PIN (comprimate)
Comp.: muguri de plop, tinctură din muguri de pin; **Prez.:** comprimate; **Ind.:** bronşite, tuse, faringite; **Adm.:** cf. ind. prospect.

MUGURI DE PLOP CU MUGURI DE PIN ŞI PROPOLIS (comprimate)
Comp.: muguri de plop, tinctură din muguri de pin, propolis; **Prez.:** comprimate; **Ind.:** bronşite, tuse, faringite,antibacterian şi antiviral; **Adm.:** cf. ind. prospect.

MUGURI DE PLOP CU PĂTLAGINĂ (comprimate)
Comp.: muguri de plop, pătlagină; **Prez.:** comprimate; **Ind.:** tuse, boli de ficat; **Adm.:** cf. ind. prospect.

MUGURI DE PLOP CU PĂTLAGINĂ ŞI PROPOLIS (comprimate)
Comp.: muguri de plop, pătlagină şi propolis; **Prez.:** comprimate; **Ind.:** bronşite, faringite, tuse, antibacterian şi antiviral, boli de ficat; **Adm.:** cf. ind. prospect.

NORMOBIL (comprimate)
Comp.: anghinare, brusture; **Prez.:** comprimate; **Ind.:** dischinezie hipotonă; **Adm.:** cf. ind. prospect.

NORMOKIN (comprimate)
Comp.: cimbru, coada şoricelului, mentă; **Prez.:** comprimate; **Ind.:** diskinezie fipertonică; **Adm.:** cf. ind. prospect.

NORMOTON (comprimate)
Comp.: valeriană, păducel, talpa gâştei; **Prez.:** comprimate; **Ind.:** antitertensiv; **Adm.:** cf. ind. prospect.

NOVOPLANT (comprimate)
Comp.: flori de simonoc, mentă, coriandru, tinctură armurariu; **Prez.:** comprimate; **Ind.:** hepato-protector; **Adm.:** cf. ind. prospect.

NUTRI OSTEOMARIN (comprimate)
Comp.: calciu şi magneziu din cochilii de scoici, spirulină, polen, tinctură propolis, extract natural morcov; **Prez.:** comprimate; **Ind.:** mineralizant şi nutritiv; **Adm.:** cf. ind. prospect.

NEUROERG (comprimate)
Comp.: păducel, schinduf, rozmarin; **Prez.:** comprimate; **Ind.:** ; **Adm.:** cf. ind. prospect.

OCULOPROTECT (comprimate)
Comp.: polen, fructe de afin, suc de morcov, tinctură propolis; **Prez.:** comprimate; **Ind.:** ameliorează mecanismul biochimic al vederii; **Adm.:** cf. ind. prospect.

OŢET DE MERE CU MIERE
Comp.: oţet din mereprin fermentaţie naturală cu miere; **Prez.:** flacon; **Ind.:** vitamine şi minerale; **Adm.:** intern cf. ind. prospect.

OŢET DE MERE + MIERE + SĂRURI MARINE
Comp.: săruri din cochilie scoică, oţet mere, miere, săruri dolomit; **Prez.:** flacon; **Ind.:** mineralizant; **Adm.:** intern cf. ind. prospect.

OŢET DE MERE + MIERE + SĂRURI DIN DOLOMIT
Comp.: săruri din cochilie scoică, oţet mere, miere, săruri dolomit-intern; **Prez.:** flacon; **Ind.:** organism

în creştere, mineralizant, efort; **Adm.:** intern cf. ind. prospect.

PĂTLAGINĂ PLUS (comprimate)
Comp.: pătlagină, scai vânăt, cimbru; **Prez.:** comprimate; **Ind.:** tuse, laringite; **Adm.:** intern cf. ind. prospect.

PLANTALAX
Comp.: seminţe de mărar, soc, revent, tinctură de nalbă, tinctură de propolis; **Ind.:** laxativ mediu; **Adm.:** cf. ind. prospect.

PLANTOMIGRIN
Comp.: mentă, tinctura de iederă, tinctura de levănţică, tinctură de anason, tinctură de rozmarin; **Ind.:** antimigrenos; **Adm.:** cf. ind. prospect.

POLEN + C (comprimate)
Comp.: acid ascorbic, polen; **Prez.:** comprimate; **Ind.:** mineralizant; **Adm.:** cf. ind. prospect.

POLEN, CĂTINĂ ŞI PROPOLIS (comprimate)
Comp.: polen, cătină, propolis; **Prez.:** comprimate; **Ind.:** tonifiant, antianemic; **Adm.:** cf. ind. prospect.

POLEN, MĂCEŞ ŞI PROPOLIS (comprimate)
Comp.: polen, măceş, tinctură de propolis; **Prez.:** comprimate; **Ind.:** remineralizant, polivitaminizant, revigorant; **Adm.:** cf. ind. prospect.

POLEN ŞI PROPOLIS (comprimate)
Comp.: polen şi propolis; **Prez.:** comprimate; **Ind.:** mineralizant, antibacterian, antiviral; **Adm.:** cf. ind. prospect.

PRODIGEST (comprimate)
Comp.: frunze de mentă, flori de muşeţel, tinctură de anason, tinctură de chimen; **Prez.:** comprimate; **Ind.:** gastrite; **Adm.:** cf. ind. prospect.

PRODIGEST PLUS (comprimate)
Comp.: frunze de mentă, flori de muşeţel, ghimbir, tinctură de anason, tinctură de chimen; **Prez.:** comprimate; **Ind.:** ameliorează digestia, dischinezia biliară; **Adm.:** cf. ind. prospect.

PROPOLIS + C (comprimate)
Comp.: tinctură de popolis şi vitamina C; **Prez.:** comprimate; **Ind.:** antibacterian şi antiviral; **Adm.:** cf. ind. prospect.

PROVITAL (comprimate)
Comp.: salcie, cimbru, rozmarin, coriandru, schinduf, tinctură ghimbir, urzică, ovăz; **Prez.:** comprimate; **Ind.:** tonic sexual, vitaminizant, remineralizant; **Adm.:** cf. ind. prospect.

PROVITAL PLUS (comprimate)
Comp.: scorţisoară, cuişoară, nucşoară, coriandru, busuioc, seminţe de morcov, susan, cardanomum,

ghimbir, tinctură de ţelină; **Prez.:** comprimate; **Ind.:** tonic sexual, eforturi fizice; **Adm.:** cf. ind. prospect.

RESPIROPLANT (comprimate)
Comp.: nalba, origanum; **Prez.:** comprimate; **Ind.:** expectorant, tuse; **Adm.:** cf. ind. prospect.

RESPIROVEG (comprimate)
Comp.: nalbă, lemn dulce; **Prez.:** comprimate; **Ind.:** expectorant; **Adm.:** cf. ind. prospect.

SANDIGEST (comprimate)
Comp.: cimbru, gălbenele, pelin, tinctură de propolis; **Prez.:** comprimate; **Ind.:** antigiardia; **Adm.:** cf. ind. prospect.

SILINARA (comprimate)
Comp.: frunze de anghinare, tinctură de armurariu; **Prez.:** comprimate; **Ind.:** tonic hepatic; **Adm.:** cf. ind. prospect.

SIROP ANTISTRES
Comp.: conuri de hamei, păducel, talpa gâştei, flori de tei; **Prez.:** sirop; **Ind.:** calmarea sistemului nervos; **Adm.:** cf. ind. prospect.

SIROP SANDIGEST
Comp.: extracte hidroalcoolice de cimbru, gălbenele, şi pelin, tinctură propolis; **Prez.:** sirop; **Ind.:** antigiardia; **Adm.:** cf. ind. prospect.

SIROP AFIN CU MORCOV ŞI PROPOLIS
Comp.: suc de afin,suc de morcov, tinctură propolis; **Prez.:** sirop; **Ind.:** ameliorant al vederii, antianemic; **Adm.:** cf. ind. prospect.

SIROP AFIN ŞI PROPOLIS
Comp.: extract fluid hidroalcoolic de fructe de afin, tinctură propolis, sirop simplu, benzoat de Na; **Prez.:** sirop; **Ind.:** ameliorant al vederii, antianemic; **Adm.:** cf. ind. prospect.

SIROP BRONHOPLANT
Comp.: tinctură de propolis, extract cetraria islandica, extract iarbă mare; **Prez.:** sirop; **Ind.:** expectorant, antispastic; **Adm.:** cf. ind. prospect.

SIROP CETRARIA ŞI ECHINACEEA
Comp.: tinctură propolis, extract cetraria islandica, extract echinaceea; **Prez.:** sirop; **Ind.:** expectorant, antispastic; **Adm.:** cf. ind. prospect.

SIROP CETRARIA ŞI PROPOLIS
Comp.: tinctură propolis, extract cetraria islandica; **Prez.:** sirop; **Ind.:** expectorant; **Adm.:** cf. ind. prospect.

SIROP CLAROPLANT
Comp.: tinctură popolis, extract iarbă mare, pătlagină, extract origanum; **Prez.:** sirop; **Ind.:** fluidifiant,

expectorant; **Adm.:** cf. ind. prospect.

SIROP CLAROVEG

Comp.: tinctură propolis, extract de iarbă mare, salvie, fenicul, nalbă, cimbru; **Prez.:** sirop; **Ind.:** expectorant, emolient; **Adm.:** cf. ind. prospect.

SIROP CONURI DE BRAD ŞI IARBĂ MARE

Comp.: tinctură de propolis, extract conuri de brad, iarbă mare; **Prez.:** sirop; **Ind.:** expectorant; **Adm.:** cf. ind. prospect.

SIROP CONURI DE BRAD ŞI MUGURI DE PLOP

Comp.: tinctură de propolis, extract conuri de brad, muguri de plop; **Prez.:** sirop; **Ind.:** expectorant, imunostimulator; **Adm.:** cf. ind. prospect.

SIROP CONURI DE BRAD ŞI URZICĂ

Comp.: tinctură propolis, extract conuri de brad, urzică, sirop; **Prez.:** sirop; **Ind.:** expectorant; **Adm.:** cf. ind. prospect.

SIROP ECHINACEEA ŞI PROPOLIS

Comp.: extract fluid hidroalcoolic de echinaceea, tinctură de propolis; **Prez.:** sirop; **Ind.:** imunostimulator; **Adm.:** cf. ind. prospect.

SIROP ISOP ŞI PROPOLIS

Comp.: extract de isop, tinctură propolis; **Prez.:** sirop; **Ind.:** expectorant, imunostimulator; **Adm.:** cf. ind. prospect.

SIROP DE FLORI DE TEI CU ANASON ŞI PROPOLIS

Comp.: decoct de flori de tei, extract hidroalcoolic de anason, tinctură de propolis; **Prez.:** sirop; **Ind.:** tuse; **Adm.:** cf. ind. prospect.

SIROP GHIMBIR CU MORCOV ŞI PROPOLIS

Comp.: extract hidroalcoolic de ghimbir, suc de morcov, tinctură propolis; **Prez.:** sirop; **Ind.:** antivomitiv; **Adm.:** 1-4 linguri / zi.

SIROP GHIMBIR CU NALBĂ ŞI PROPOLIS

Comp.: extract hidroalcoolic de ghimbir şi nalbă, tinctură de propolis; **Prez.:** sirop; **Ind.:** antivomitiv; **Adm.:** 1-4 linguri / zi.

SIROP GHIMBIR CU ŢELINĂ ŞI PROPOLIS

Comp.: extract hidroalcoolic de ghimbir şi de ţelină, tinctură de propolis; **Prez.:** sirop; **Ind.:** afrodisiac, antivomitiv; **Adm.:** 1-4 linguri / zi.

SIROP GHIMBIR ŞI PROPOLIS

Comp.: extract hidroalcoolic de ghimbir, tinctură propolis; **Prez.:** sirop; **Ind.:** antivomitiv; **Adm.:** 1-4 linguri / zi.

SIROP MĂCEŞE ŞI PROPOLIS

Comp.: extract fluid hidroalcoolic de fructe de măceş şi tinctură de propolis; **Prez.:** sirop; **Ind.:** avitaminoză; **Adm.:** 1-4 linguri / zi.

SIROP MELISA ŞI PROPOLIS

Comp.: tinctură propolis, extract de melisa; **Prez.:** sirop; **Ind.:** sedativ, anxiolitic, antitusiv; **Adm.:** cf. ind. prospect.

SIROP MUGURI DE BRAD ŞI PROPOLIS

Comp.: extract fluid hidroalcoolic de muguri de brad, tinctură propolis; **Prez.:** sirop; **Ind.:** expectorant; **Adm.:** 1-4 linguri / zi.

SIROP MUGURI DE PIN ŞI PROPOLIS

Comp.: extract fluid hidroalcoolic de muguri de pin, tinctură de propolis; **Prez.:** sirop; **Ind.:** expectorante; **Adm.:** 1-4 linguri / zi.

SIROP MUGURI DE PLOP MUGURI DE BRAD

Comp.: extract hidroalcoolic de muguri de plop, tinctură muguri de brad; **Prez.:** sirop; **Ind.:** expectorant; **Adm.:** 1-4 linguri / zi.

SIROP MUGURI DE PLOP CU MUGURI DE BRAD ŞI PROPOLIS

Comp.: extract hidroalcoolic muguri de plop, tinctură muguri de brad, propolis; **Prez.:** sirop; **Ind.:** expectorant; **Adm.:** 1-4 linguri / zi.

SIROP MUGURI DE PLOP CU MUGURI DE PIN

Comp.: extract hidroalcoolic de muguri de plop, tinctură muguri de pin; **Prez.:** sirop; **Ind.:** expectorant; **Adm.:** 1-4 linguri / zi.

SIROP MUGURI DE PLOP CU MUGURI DE PIN ŞI PROPOLIS

Comp.: extract hidroalcoolic de muguri de plop, tinctură muguri de pin şi propolis; **Prez.:** sirop; **Ind.:** expectorant; **Adm.:** 1-4 linguri / zi.

SIROP MUGURI DE PLOP CU PĂTLAGINĂ

Comp.: extract hidroalcoolic de muguri de plop, extract hidroalcoolic de pătlagină; **Prez.:** sirop; **Ind.:** expectorant; **Adm.:** cf. ind. prospect

SIROP MUGURI DE PLOP, PĂTLAGINĂ ŞI PROPOLIS

Comp.: extract hidroalcoolic de muguri de plop, extract hidroalcoolic de pătlagină, propolis; **Prez.:** sirop; **Ind.:** expectorant; **Adm.:** cf. ind. prospect.

SIROP NALBĂ CU CIMBRU ŞI PROPOLIS

Comp.: extract hidroalcoolic de nalbă, extract hidroalcoolic de cimbru, tinctură de propolis; **Prez.:** sirop; **Ind.:** tuse; **Adm.:** 1-4 linguri / zi.

SIROP NALBĂ ŞI PROPOLIS

Comp.: extract hidroalcoolic de nalbă, tinctură propolis, sirop simplu; **Prez.:** sirop; **Ind.:** expectorant;

Adm.: 1-4 linguri / zi.

SIROP ORIGANUM CU PĂTLAGINĂ ŞI PROPOLIS

Comp.: extract hidroalcoolic de origanum, extract hidroalcoolic de pătlagină, tinctură propolis; **Prez.:** sirop; **Ind.:** bronşite cronice; **Adm.:** 1-4 linguri / zi.

SIROP PĂTLAGINĂ PLUS

Comp.: extracte hidroalcoolice de pătlagină, scai vânăt şi cimbru; **Prez.:** sirop; **Ind.:** tuse; **Adm.:** cf. ind. prospect.

SIROP PĂTLAGINĂ ŞI PROPOLIS

Comp.: extract fluid hidroalcoolic de pătlagină, tinctură propolis; **Prez.:** sirop; **Ind.:** expectorant; **Adm.:** cf. ind. prospect.

SIROP PRIMULA ŞI PROPOLIS

Comp.: tinctură propolis, extract primula; **Prez.:** sirop; **Ind.:** expectorant, imunostimulator; **Adm.:** cf. ind. prospect.

SIROP ŢELINĂ ŞI PROPOLIS

Comp.: extract fluid hidroalcoolic de rădăcină de ţelină, tinctură propolis; **Prez.:** sirop; **Ind.:** stimulent sexual; **Adm.:** intern: 3-4 linguri pe zi, dizolvat în apă minerală, apă plată sau ceai.

SPIRULINA CU CĂTINĂ (comprimate)

Comp.: spirulină, cătină, tinctură propolis; **Prez.:** comprimate; **Ind.:** polivitaminizant, polimineralizant; **Adm.:** cf. ind. prospect.

SPORT - DOLOMIT (comprimate)

Comp.: Ca şi Mg din dolomit, extract morcov, polen, cătină, tinctură de ginseng, tinctură de propolis, tinctură de centela; **Prez.:** comprimate; **Ind.:** mineralizant şi adaptogen; **Adm.:** cf. ind. prospect.

SPORT-OSTEO-MARIN (comprimate)

Comp.: calciu şi magneziu din cochilii de scoici, polen, cătină, tinctură ginseng, tinctură propolis, tinctură centela, extract morcov; **Prez.:** comprimate; **Ind.:** mineralizant, adaptogen; **Adm.:** cf. ind. prospect.

STIMOBIL (comprimate)

Comp.: anghinare; **Prez.:** comprimate; **Ind.:** tonic hepatic; **Adm.:** cf. ind. prospect.

STIMOVIT

Comp.: extract de echinaceea, miere; **Prez.:** comprimate; **Ind.:** imunitate organism, fortifiant; **Adm.:** cf. ind. prospect.

STIMOVIT (comprimate)

Comp.: extract de echinaceea; **Prez.:** comprimate; **Ind.:** iimunostimulator, fortifiant, scade concentraţia lipidelor sanguine; **Adm.:** cf. ind. prospect.

SUPERVITAVEG (comprimate)
Comp.: polen, cătină, măceşe, drojdie de bere, tinctură de propolis; **Prez.:** comprimate; **Ind.:** vitaminizant, fortifiant, antianemic, eforturi; **Adm.:** cf. ind. prospect.

ULCOVEG (comprimate)
Comp.: lemn dulce, obligeană, gălbenele, pătlagină, tinctură de propolis; **Prez.:** comprimate; **Ind.:** tonic somatic, antiulceros; **Adm.:** cf. ind. prospect.

UROPROVEG (comprimate)
Comp.: ghimpe, muguri de plop negru, polen, tinctura de propolis, pufuliţă, rădăcină de urzică moartă, frunze de merişor; **Prez.:** comprimate; **Ind.:** infecţii urinare, adenom de prostată; **Adm.:** cf. ind. prospect.

UROVEG PLUS (comprimate)
Comp.: frunza de merişor, frunza de nuc, flori de soc, traista ciobanului, coada şoricelului, ghimpe, echinaceea; **Prez.:** comprimate; **Ind.:** antiinfecţios urinar, spasmolitic; **Adm.:** cf. ind. prospect.

VENOFORT (comprimate)
Comp.: frunză de viţă de vie, frunze de afin, alun, hamei, hrişcă, germeni de grâu; **Prez.:** comprimate; **Ind.:** tonic venos puternic; **Adm.:** cf. ind. prospect.

VITAFORT (comprimate)
Comp.: polen, cătină, suc de morcovi, tinctură de măceşe, tinctură de germeni de grâu şi propolis; **Prez.:** comprimate; **Ind.:** vitaminizant natural; **Adm.:** cf. ind. prospect.

VITAFORT PLUS (comprimate)
Comp.: polen, cătină, drojdie de bere, suc de morcovi, tinctură de măceşe, tinctură de germeni de grâu şi propolis; **Prez.:** comprimate; **Ind.:** remineralizant, sporturi de performanţă; **Adm.:** cf. ind. prospect.

VITAMINA C 100 (comprimate)
Comp.: acid ascorbic; **Prez.:** comprimate; **Ind.:** antiscorbutic; **Adm.:** cf. ind. prospect.

VITAMINA C CU AROMĂ DE BANANĂ (comprimate)
Comp.: acid ascorbic; **Prez.:** comprimate; **Ind.:** antiscorbutic; **Adm.:** cf. ind. prospect.

VITAMINA C CU AROMĂ DE ZMEURĂ (comprimate)
Comp.: acid ascorbic, tratamentul scorbutului; **Prez.:** comprimate ; **Ind.:** antiscorbutic; **Adm.:** cf. ind. prospect.

VITAVEG (comprimate)
Comp.: polen, cătină, măceşe, tinctura de propolis; **Prez.:** comprimate; **Ind.:** antianemic, tonifiant general; **Adm.:** cf. ind. prospect.

ZAHARINĂ (comprimate)
Comp.: zaharină**; Prez.:** comprimate; **Ind.:** antidiabetic; **Adm.:** după necesităţi.

COSMETICE ELIDOR

APĂ DE GURĂ
Comp.: extracte de: salvie, mentă, anason, muşeţel, levanţică; **Prez.:** soluţie; **Ind.:** dezifectant şi astrigent; **Adm.:** cf. ind. prospect.

CEARĂ DEPILATOARE
Comp.: Ceară de albine; **Prez.:** ceară; **Ind.:** depilatoare; **Adm.:** cf. ind. prospect.

CEARĂ DEPILATOARE CU PROPOLIS
Comp.: Ceară de albine, tinctura de propolis; **Prez.:** ceară; **Ind.:** depilatoare; **Adm.:** cf. ind. prospect.

CREMĂ ANTIRID
Comp.: prolipid, vitaminele A şi E; **Prez.:** cremă; **Ind.:** previne îmbătrânirea prematură a pielii; **Adm.:** cf. ind. prospect.

CREMĂ PENTRU CĂLCÂIE
Comp.: extract in propilen-glicon de gălbenele, ulei de cătină, tinctură de propolis; **Prez.:** cremă; **Ind.:** emolientă; **Adm.:** după baie sau înainte de culcare.

CREMĂ CALMANTĂ PENTRU CORP
Comp.: ulei esenţial de salvie şi levănţică, extract uleios de gălbenele, sunătoare, fenicul, rosmarin; **Prez.:** cremă; **Ind.:** calmarea durerilor corpului; **Adm.:** cf. ind. prospect.

CREMĂ CU ALGE ŞI MIERE
Comp.: spirulină (alga albastră), chlorella (alga aurie); **Prez.:** cremă; **Ind.:** reduce ridurile formate; **Adm.:** se aplică în strat subţire pe piele, de 2-3 ori pe zi, cu masaj uşor, ascendent.

CREMĂ CU ALOE VERA
Comp.: extract aloe vera; **Prez.:** cremă; **Ind.:** protecţie contra radiaţiilor ultraviolete şi ionizate; **Adm.:** inainte de expunere la razele solare sau lumina ultravioletă.

CREMĂ CU ECHINACEEA ŞI PROPOLIS
Comp.: tinctură de echinaceea şi tinctură de propolis; **Prez.:** cremă; **Ind.:** regenerează epiderma; **Adm.:** cf. ind. prospect.

CREMĂ CU GĂLBENELE ŞI PROPOLIS
Comp.: extract de gălbenele şi tinctură de propolis; **Prez.:** cremă; **Ind.:** revitalizantă; **Adm.:** cf. ind. prospect.

CREMĂ CU JOJOBA
Comp.: ulei de jojoba; **Prez.:** cremă; **Ind.:** regeneratoare, protectoare; **Adm.:** se utilizează ziua şi noaptea la culcare de către persoanele cu ten sensibil, uscat, iritat, sau pentru ten normal.

CREMĂ CU LĂPTIŞOR DE MATCĂ
Comp.: lăptişor de matcă; **Prez.:** cremă; **Ind.:** tratează acneea; **Adm.:** cf. ind. prospect.

CREMĂ CU MIERE

Comp.: miere; **Prez.:** cremă; **Ind.:** hrăneşte, catifelează; **Adm.:** cf. ind. prospect.

CREMĂ MUŞEŢEL

Comp.: extract de muşeţel; **Prez.:** cremă; **Ind.:** antiinflamatoare; **Adm.:** cf. ind. prospect.

CREMĂ CU NALBĂ

Comp.: extract de nalbă; **Prez.:** cremă; **Ind.:** hidratantă; **Adm.:** cf. ind. prospect.

CREMĂ CU VITAMINA E ŞI COENZIMA Q 10

Comp.: vitamina E, coenzima Q 10; **Prez.:** cremă; **Ind.:** reduce formarea ridurilor; **Adm.:** se utilizează ziua şi noaptea de către persoanele cu tenul sensibil şi deshidratat.

CREMĂ CU VITAMINA A ŞI E

Comp.: vitaminele A şi E; **Prez.:** cremă; **Ind.:** previne îmbătrânirea precoce; **Adm.:** cf. ind. prospect.

EMULSIE HERBALA

Comp.: gălbenele, fenicul, cătină, salvie, lavandă; **Prez.:** emulsie; **Ind.:** hidratare, emoliere; **Adm.:** cf. ind. prospect.

EMULSIE SOLARĂ

Comp.: miere de albine, extract de gălbenele, rosmarin şi aloe vera, vitaminele A şi E, tinctura de propolis; **Prez.:** emulsie; **Ind.:** protejează contra arsurilor solare; **Adm.:** cf. ind. prospect.

FRECŢIE ELIDOR

Comp.: salicilat de metil, aldehidă cinamică, mentol, ulei de pin, ulei de cimbru, alcool etilic; **Prez.:** flacon; **Ind.:** răceală, gripă; **Adm.:** cf. ind. prospect

GEL ANTICELULITIC

Comp.: extracte de: iederă, coada calului, echinaceea, gălbenele, ceai verde, ulei de germene de cereale, vitamina A, spirulină; **Prez.:** gel; **Ind.:** previne şi combate celulita; **Adm.:** cf. ind. prospect.

GEL ANTISEBOREIC ŞI ANTIACNEIC

Comp.: extracte hidroalcoolice din trei fraţi pătaţi, rădăcină de brusture, ulei esenţial de salvie, tinctură de propolis; **Prez.:** gel; **Ind.:** diminuează secreţia de sebum, tonifiază; **Adm.:** cf. ind. prospect.

GEL ANTISUDORIFIC PENTRU PICIOARE

Comp.: extract de frunze de nuc, coajă de salcie, tarhon, ulei esenţial de salvie; **Prez.:** gel; **Ind.:** antisudorific, deodorant. **Adm.:** cf. ind. prospect.

GEL VENOFORTE

Comp.: tinctură de frunze de viţă de vie, frunza de afin, hrişcă, extract de germeni de grâu, castane; **Prez.:** gel; **Ind.:** tonic venos;
Adm.: cf. ind. prospect.

GEL VENOTONIC

Comp.: extracte de: castane, gălbenele, muşeţel, sunătoare, vitamina A; **Prez.:** gel; **Ind.:** tonic venos,

stimulent al circulaţiei sanguine, dureri ale afecţiunilor circulatorii, tromboflebite, artrite; **Adm.:** se ung zonele afectate de o proastă circulaţie sanguină.

KINETIC GEL

Comp.: extracte de: arnică, salcie, cimbru, pelin, levănţică, menthol; **Prez.:** gel; **Ind.:** reumatism inflamatoriu şi degenerativ; **Adm.:** se ung zonele afectate.

MOBIL GEL

Comp.: extracte de: arnică, ienupăr, cimbru, pin, salcie, levănţică, menthol, camfor; **Prez.:** gel; **Ind.:** calmarea crampelor musculare; **Adm.:** se ung zonele afectate.

MICOGEL

Comp.: extracte hidroalcoolice de echinaceea şi rădăcină de brusture, extract uleios de gălbenele, tinctură de propolis; **Prez.:** extract; **Ind.:** îndepărtează mirosul neplăcut şi micozele care se formează între degete şi pe unghiile de la picioare; **Adm.:** cf. ind. prospect.

LAPTE DEMACHIANT

Comp.: lăptişor de matcă, ulei din germene de cereale, vitaminele A şi E; **Prez.:** flacon; **Ind.:** pentru toate tipurile de ten; **Adm.:** pentru demachiere.

LOŢIUNE CU PROPOLIS FOLOSITĂ DUPĂ RAS

Comp.: tinctură de propolis; **Prez.:** flacon; **Ind.:** acţiune bactericidă, regenerare a ţesuturilor; **Adm.:** după ras.

LOŢIUNE TONICĂ CU EXTRACTE DE PLANTE PENTRU TEN NORMAL

Comp.: extract de gălbenele, muşeţel, nalbă, Hamameli; **Prez.:** flacon; **Ind.:** îndepărtează urmele de săpun, lapte demachiant şi impurităţile acumulate pe faţă, gât, decolteu; **Adm.:** cf. ind. prospect..

LOŢIUNE TONICĂ PENTRU PĂR

Comp.: extract de ghimbir, brusture, ardei iute, vitaminele A şi E; **Prez.:** flacon; **Ind.:** acţiune revulsivă, activează rădăcinile părului; **Adm.:** cf. ind. prospect.

ŞAMPON CONTRA MĂTREŢII

Comp.: extract de ghimbir; **Prez.:** şampon; **Ind.:** îndepărtează mătreaţa; **Adm.:** 2-3 ori pe săptămână spălături pe cap.

ŞAMPON CU GHIMBIR ŞI ECHINACEEA

Comp.: extract de ghimbir şi echinaceea; **Prez**.: şampon; **Ind**.: tonifică rădăcina firului de păr; **Adm**.: cf. ind. din prospect;

ŞAMPON CU NALBĂ ŞI MUŞEŢEL PENTRU COPII

Comp.: extract de muşeţel şi nalbă; **Prez**.: şampon; **Ind**.: protejează pielea capului şi firul de păr fragil al copilului; **Adm**.: cf. ind. prospect

ŞAMPON ŞI BALSAM

Comp.:substanţe tensioactive anionice, neionice, amfotere, cationice; **Prez.**: şampon; **Ind.**: protejează

pielea capului şi firul de păr şi nu degresează epiderma; **Adm.**: cf. ind. din prospect;

ŞAMPON CU ROZMARIN ŞI URZICĂ PENTRU ÎNTREAGA FAMILIE

Comp.: rozmarin, urzică; **Prez**.: şampon; **Ind.**: previne reapariţia mătreţii, tonifică rădăcina firului de păr; **Adm.**: cf. ind. din prospect;

ŞAMPON CU IARBĂ MARE PENTRU PĂR NORMAL ŞI FRAGIL

Comp.: iarbă mare; **Prez.**: şampon; **Ind**.: tonifică rădăcina firului de păr, reduce căderea părului; **Adm.**: cf. ind. din prospect;

ŞAMPON CU UNGURAŞ ŞI FRUNZE DE NUC

Comp.: unguraş, frunze de nuc; **Prez.**: şampon; **Ind.**: ; **Adm.**: cf ind. din prospect.